RECOVERY KERNEL

Серия "Интелигентност на дансинга".

Преместване.

Фестивалът и ръководството за клубове.

Сложете телефона. Вече знаете къде се намирате.

Не се изисква формално обучение по танци.

Без изкуствени височини. Без пеперуди във вятърна мелница. Без ревюта на прически от MTV.

Основа. Карта на бизнес процесите (BPM). Заимствани движения от тангото и ча-ча. И едното правило, което решава всичко.

Защо съществува това ръководство.

THE CENTURION – Употребата на наркотици не ви прави по-добър танцьор. Тя просто ви кара да не се интересувате, че не сте добри.

Две неща могат да "убият" купона за хората, които не употребяват вещества. Първото е телефонът. Второто е личната убеденост, че всички останали знаят как да танцуват, а те – не.

И двете са разрешими. Телефонът може да бъде решен чрез разбиране как да използвате ръцете си правилно. Осъждането може да бъде избегнато, като се разбере, че повечето хора на дансинга правят точно три неща и ги определят като танцуване – и че тези три неща, изпълнени с намерение и съобразени с музиката, са напълно достатъчни.

Лекарствата не решават проблема с липсата на умения за движение. Те решават проблема с безразличието към факта, че не знаете как да се движите. Това е фармакологичната реалност на социалната инхибиция, предизвикана от MDMA, и на успокояващото действие на алкохола върху кортиколимбичната система. Самосъзнанието, което кара танцъла да изглежда като прослушване, изчезва под въздействието на веществото и се връща с трезвеността. Подходът на Recovery Kernel: предоставете на тялото реални инструменти, така че самосъзнанието да няма какво да използва.

Проблемът със скуката също е реален. Има специфично качество на монотонност – чакането между върховете, чакането енергията на публиката да се натрупа, чакането някой отсреща да погледне – където телефонът или веществото стават стандартно решение. Танцуването е друг отговор. Активното физическо взаимодействие с музиката е много по-интересно от използването на телефона. Това ръководство предоставя структура за това взаимодействие.

СЕКЦИЯ 0

ПРЕДИ ДА ЗАПОЧНЕТЕ ТАНЦА: ЗАПОЗНАЙТЕ СЕ С МЯСТОТО.

Въздушен мост · Кислород и CO_2 · Хидратация · Почивни станции · Конги линии.

Огледайте стаята, преди да я използвате.

Пет минути ориентация при пристигане спестяват един час трудности по-късно. Знайте къде е въздухът. Знайте къде е водата. Знайте къде да отидете, когато тялото се нуждае от нещо, което музиката не може да предостави.

Протокол за постъпване: Първо огледайте стаята.

ЦЕНТУРИОНЪТ – Всеки пилот проверява самолета преди излитане. Всеки моряк проверява картите. Огледайте мястото.

Първото нещо, което трябва да направите при пристигането си на всяко място за фестивал, клуб или събитие, не е да отидете до бара, нито да търсите дансинга, и нито да проверявате кои са изпълнителите. Трябва да обиколите периметъра на пространството с внимание. Това отнема пет минути. То предоставя информация, която ще бъде недостъпна или много по-трудна за събиране, след като мястото се напълни, когато светлините намалеят и когато физическото ви състояние се промени.

Това не е параноя. Това е ориентация – същото нещо, което всеки опитен пътешественик прави в нов хотел, всеки пилот преди излитане и всеки моряк преди да напусне пристанището. Запознайте се с географията, преди да се наложи спешно да я използвате за ориентиране.

Петстепенната ориентационна разходка.

Точка.	Какво да откриете и запомните.	Защо е важно конкретно това?
1. Аварийни изходи.	Пребройте ги. Отбележете местоположението им спрямо вероятното ви място на дансинга. Трябва да има поне два, които са видими от всяка точка на основния етаж. Запишете дали са алармени (това означава, че използването им в неспешни ситуации не е планирано - но е важно да знаете къде се намират).	В случай на масова паника – пожар, страх, стъпкване – естественото движение е към входа. Входът е най-опасното място, където може да отидете. Знанието за алтернативните изходи е разликата между рефлекса на тълпата и вашето решение.
2. Медицински/първа помощ пункт.	Обикновено се намира близо до главния вход, близо до зона за отдих или е ясно обозначено. На големи фестивали това може да бъде шатра или ясно обозначена зона. В клубовете често има медицински персонал, нает от организаторите, който дежури близо до входа. Отбележете местоположението му, дори и да не възнамерявате да го използвате.	Ако някой до вас или вие сами се нуждаете от медицинска помощ, не е подходящо да търсите пътя към медицинския пункт през претъпкано място. Намерете го, когато обстановката е спокойна и сте трезвени.
3. Хидратация.	Безплатна вода: Обектите във Великобритания са законово задължени да осигуряват безплатна вода. Повечето от големите фестивални сцени имат станции за вода. Знайте къде се намира бара, който предлага вода – конкретно кой бар, а не просто "бара". Проверете дали има безплатни кранове за вода (често срещани на фестивали във Великобритания, но по-рядко срещани в Европа). Разберете дължината на опашките в различните часове на деня (тя се увеличава значително след полунощ).	При консумация на 500 ml електролитна течност на час по време на танци, ще трябва да посещавате тоалетната за хидратация многократно. Знанието на най-бързия маршрут от предпочитаното от вас място на дансинга до водата е практичен изчисление, който става наистина важен около третия час.
4. Баня	Главните бани плюс всички допълнителни такива. Клубовете често имат бани на няколко нива или на различни места – като обикновено само една от тях се използва най-често, което означава, че вторият набор е почти винаги по-рядко посещаван. Запознайте се и с двата	MDMA повишава чувството за спешност. GHB може да повлияе на усещането за пълнота на пикочния мехур. Стимулантите също могат да предизвикат чувство за

	варианта. Научете как да стигнете до тях от дансинга в тъмното, когато заведението е пълно, когато музиката е силна и ориентацията е затруднена.	спешност. Ако знаете къде се намира тоалетната, когато все още не е спешно, това означава, че няма да трябва да се лутате в претъпкано и тъмно място в променено състояние, търсейки знак, който може би не можете да прочетете.
5. Зони за сядане / почивка.	Стаята за релакс, ако има такава. Откритото място за пушачи (често най-прохладното и слабо населено пространство във всяко заведение). Всякакви места за сядане близо до краищата на заведението. Парапети, стъпала, платформи, които осигуряват място за сядане. Зоната с най-добър въздушен поток (близо до вентилационни отвори, близо до врати към други помещения, близо до външни стени).	В раздел 6 от ръководството за танци: интензивното танцуване със стъпки при 150 удара в минута изгаря 450–600 калории на час. Тялото ще се нуждае от почивка. Знанието къде да отидете, преди тази нужда да стане спешна, предотвратява дезориентиращото блуждаене през претъпкат клуб в пиков час, търсейки място за сядане.

Измерване на капацитета и плътността на тълпата.

Част от огледа на мястото включва отбелязване на текущата гъстота на публиката и оценка къде ще бъде тя след два, четири и шест часа. Това определя къде ще се позиционирате на дансинга през цялото събитие – и има пряка физиологична причина за това, освен практическата.

Плътност на тълпата.	Как изглежда?	Какво означава това физиологично?
Разредена – ранно пристигане или голям обект спрямо броя на публиката.	Можете да протегнете и двете ръце, без да докосвате никого. Има ясно разстояние между групите.	Оптимално. Пълна свобода на движение. Максимална вентилация около тялото ви. Танцовото пространство е най-достъпно и най-приятно при тази плътност. Затова си струва да пристигнете рано и да заемете добро място.

Удобно място, което се доближава до максималната си социална плътност.	Поддържайте дистанция от около метър между вас и най-близкия непознат. Можете да се движите свободно, но сте наясно с присъствието на другите хора.	Движение е възможно във всички посоки. Концентрацията на CO_2 е нормална. Температурата е подходяща. Това е желаната плътност за една добра нощ.
Пълна посещаемост – място с капацитет, близък до максималния.	Хората са подредени рамо до рамо. Движението е възможно, но се определя от потока на тълпата, колкото и от личния избор. Можете да усетите телесната топлина на хората около вас.	Нивата на CO_2 започват да се повишават. Регулирането на температурата става по-трудно. Речникът за движения се ограничава до това, което пространството позволява – малки стъпки, а не пълни крачки. Ако вече сте с тази плътност при пристигането си: намерете границите, намерете въздушния поток, намерете своето място, преди да се насочите към центъра.
Плътност на смилане – над безопасния капацитет.	Не можете да вдигате ръце свободно. Тълпата се движи като едно цяло. Усещате натиск от множество посоки едновременно.	Опасно. Нивото на CO_2 е значително повишено. Регулацията на температурата не функционира. Не добавяйте тежестта си в центъра. Преместете се към краищата, приближете се до изходите или напуснете помещението. Тази концентрация в лошо място с лоша вентилация е медицински проблем, който може да възникне по всяко време.

Въпросът за кислорода/въглеродния диоксид: Защо плътността на хората влияе върху това как се чувствате.

THE CENTURION – Главоболието не винаги е причинено от вещества. Понякога причината е въздухът.

Нормалният въздух съдържа приблизително 0,04% въглероден диоксид (400 части на милион). В добре вентилирано помещение, концентрацията на CO_2 остава близо до това ниво, независимо от размера на публиката. В слабо вентилирани затворени пространства – особено помещения в мазета, стаи с ниски тавани или всяко място, където циркулацията на въздуха не е била адекватно проектирана за броя на хората – концентрацията на CO_2 се повишава поради издишването на публиката.

Ниво на CO_2.	Къде се случва това по време на събития?	Какво се случва с тялото?
400–800 ppm (нормални стойности на открито/в добре вентилирани помещения)	Открити фестивални сцени. Затворени помещения с подходяща вентилация. В близост до врати и външни стени. В близост до диджейския пулт (обикновено проектиран да осигурява по-добра вентилация).	Нормално. Няма ефект върху когнитивните функции или физиологията, причинен специфично от CO_2.
800–2000 ppm (затворено вътрешно пространство).	Всяко затворено помещение с пълна посещаемост и умерена вентилация. Повечето клубове по време на пиковите часове в централната част на дансинга.	При концентрация от 1000 ppm: установени са леки когнитивни ефекти в контролирани изследвания – леко забавяне на процеса на вземане на решения. При концентрации от 1500–2000 ppm: повишена чувствителност към главоболие, леко увеличение на умората. Тези ефекти са незначителни, но се усилват при дехидратация, топлина и употреба на вещества.
2000–5000 ppm (лоша вентилация, голяма концентрация от хора)	Помещения в мазета, където капацитетът е достигнат. Стаи с лоша вентилация. Център на много гъста тълпа на закрито събитие. Всяко място, където можете да	Главоболие, което се появява по-бързо от очакваното. Замаяност, която изглежда непропорционална. Нарушено преценяване, което се усеща различно от ефектите на

	видите конденз по стените или тавана поради влагата от тълпата.	веществата. Учестено дишане. Умора, която се появява по-рано от физическото усилие, което оправдава това. Тези симптоми често се приписват на вещества, но може да са причинени от въздуха.
5000+ ppm (опасно - рядко, но възможно).	Много лошо вентилирани малки помещения, особено сутерени, които са пренаселени. Това не е често срещано в професионално организирани събития, но е документирано при нерегламентирани или неправилно управлявани мероприятия.	Значителна замаяност, затруднено дишане, ускорен сърдечен ритъм, нарушено преценуване. Това е проблем, свързан с мястото, изискващ евакуация. Ако няколко души около вас проявяват тези симптоми едновременно: проблемът е във въздуха, а не само в употребените вещества.

Как да подобрите качеството на въздуха във всяко помещение

* **Отворете прозорците.**
* **Използвайте пречиствател на въздух.**
* **Почистете редовно.**
* **Поддържайте влажността.**
* **Избягвайте пушенето.**
* **Проверете вентилацията.**

Не можете да промените вентилацията на заведението. Можете да се позиционирате там, където въздухът вече е по-добър:

- В близост до диджейския пулт – заведенията са длъжни да осигурят защита на диджея от топлина и CO_2 за продължителни периоди. Вентилацията в близост до позицията на диджея обикновено е по-добра, отколкото в центъра на дансинга.
- В близост до външните стени, концентрацията на CO_2 е по-висока в центъра на помещението и се разсейва към стените, където въздухът влиза. Въздухът край танцовия под, близо до външна стена, е значително по-чист отколкото в центъра.
- В близост до вратите, водещи към други помещения – всяко свързано помещение осигурява път за обмен на въздух. Въздухът в зоната между стаите е по-чист от въздуха вътре във всяка една от стаите.

- По-високите места – въглеродният диоксид (CO_2) е малко по-тежък от въздуха, но в движеща се тълпа този ефект е минимален. Въпреки това, повдигнатите платформи или балконите обикновено имат по-добра вентилация по конструктивни съображения.
- В близост до всеки видим въздухопречиствател, вентилационен отвор или вентилатор – усетете за въздушен поток. Движещият се въздух означава по-добър обмен на CO_2. Разликата в температурата близо до работещ въздухопречиствател е осезаема дори и в топло помещение.
- Външни условия: зона за пушачи на открито, тераса на открито, сцена на открито. Нивото на CO_2 навън е винаги атмосферно. Ако почувствате главоболие, замаяност или необяснима умора вътре: излезте навън за десет минути, преди да припишете всичко на вещества.

Комбинираният ефект: CO_2 + MDMA + топлина + дехидратация + лошо хранене водят до комплексно физиологично натоварване. Идентифицирането коя съставка е най-важна и справянето с нея изисква да се знае, че CO_2 е една от компонентите. Човекът, който излиза навън за десет минути и се чувства значително по-добре, е установил, че качеството на въздуха е бил важен фактор, а не само веществата.

Картата на хидратацията.

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Планирайте маршрута, когато не ви е необходим. Преминете го, когато наистина трябва.

Картата за хидратация е практична и конкретна. По време на обиколката на мястото, идентифицирайте и физически отидете до всяка от следните точки, за да знаете маршрута не само в главата си, но и с тялото си:

Станция.	**Какво да отбележите по време на разходката:** * **Наблюдавайте заобикалящата ви среда.** * **Обърнете внимание на всякакви необичайни звуци или миризми.** * **Бъдете внимателни към дивата природа и не я безпокойте.** * **Носете вода и закуски.** * **Облечете се подходящо за времето.** * **Уверете се, че сте информирали някого къде отивате и кога ще се върнете.** * **Винаги следвайте указателните знаци и оставайте по маркираните пътеки.** * **Не забравяйте да вземете със себе си телефон или друго устройство за спешни случаи.** * **Ако видите някой, който изглежда нуждаещ се от помощ, предложете му съдействие.** * **Винаги спазвайте правилата и разпоредбите на района, в който се намирате.**	**Стратегията за време.**
Безплатна вода / пункт за вода.	Местоположение. Има ли опашка при пристигане (рано = кратка; пиково време = дълга). Има ли няколко източника на вода или само	Хидратирайте се проактивно – преди да почувствате жажда. Жаждата често се появява късно по време на шумни и горещи събития.

	един. Студена ли е водата. Трябва ли да си носите собствена чаша или съд.	Целта е 500 мл на час по време на активно танцуване, с електролити. Не чакайте сухотата в устата да ви подтикне да отидете до водата.
Бар, най-близо до мястото на дансинга.	Кой бар е на най-близко разстояние от предпочитаното от вас място? Кой бар предлага най-надеждни безалкохолни напитки? Кой бар има най-кратка опашка по кое време (те рядко са с еднаква дължина на опашките)?	Системата "приятел за хидратация": един човек остава на дансинга, а друг отива до бара. Уговорете това преди пиковите часове на опашките. Човекът, който напуска дансинга в кулминацията на партито, за да се нареди за вода, ще пропусне най-добрите моменти. Планирайте "хидратационната мисия" по време на преходите между песните или когато енергията на партито спадне.
Баня (уриниране).	И двете тоалетни, ако има такива. Времето за пътуване от танцовия под (пребройте стъпките – буквално). Времето за чакане в пиковите часове през нощта (обикновено между 1 и 3 часа сутринта в клубовете).	Налягането от времето е реално при употреба на MDMA, диуретици или голям прием на вода. Знанието дали тоалетната е на 45 секунди разстояние и изисква да се качите по стълбите, вместо да минете 3 минути през тълпата в друга посока, позволява рационално решение, а не панически действия.
Зона за отдих и сядане.	Стаята за релакс, ако има такава. Пушалното помещение с места за сядане. Всички пейки или ниши. Разстоянието и маршрутът от основната танцова площ.	Тялото се нужда от почивка проактивно. От раздел 6 на ръководството за танци: при движения с висока интензивност, тялото извършва сериозна работа. Планирайте 10-минутна почивка на всеки 90 минути танци. Знайте къде отивате, преди да трябва да стигнете там.

Методът за преброяване на стъпките.

По време на тренировъчната разходка, физически пребройте стъпките от планираното място за танци до всяка станция. Не защото ще запомните

точното число – а защото самото физическо извървяване на маршрута го кодира в мускулната памет. Когато ви потрябва вода след три часа, в променено състояние, в тъмно и претъпкано място, краката ви ще си спомнят маршрута, дори когато вашата съзнателна ориентация е по-малко надеждна.

- Вода: ___ стъпки от моето местоположение. Посока: ___
- Баня (наблизо): ___ стъпки. Посока: ___
- Баня (алтернатива): ___ стъпки. Посока: ___
- Място за отдих: ___ стъпки. Посока: ___
- Медицински пункт: ___ стъпки. Посока: ___
- Изход към най-близката танцова площадка: ___ стъпки. Посока: ___

Това не е излишно. Това е същата подготовка, която правят службите за спешна помощ, персоналът на събитието и опитните посетители на фестивали като рутинна практика. Петте минути, прекарани в ориентировъчната разходка, са най-ефективната мярка за намаляване на вредите, която е налична на всяко събитие.

Ситуацията: Проактивна почивка срещу реактивно колапс.

ТЕЦЕНТЪОН – Тялото, което си почива преди да трябва, е тяло, което танцува до сутринта.

Раздел 6 от ръководството за начинаещи определя калорийните и физиологичните изисквания за продължително танцуване. При пълно натоварване – подскачане, двойствен ритъм, стъпване – тялото работи с умерена до висока интензивност. Грешката, която повечето хора правят, е да продължават с тази интензивност, докато тялото не започне да се отказва, вместо да изберат почивка преди този момент.

Реактивен период на почивка (това, което повечето хора правят).	Проактивна почивка (това, което тялото предпочита).
Танцувайте, докато краката ви започнат да ви болят. Игнорирайте болката в краката. Танцувайте още. Краката стават все по-настойчиви. В крайна сметка тялото налага своето – човекът трябва незабавно да седне, чувства се замаян, има изчерпани електролити до степен на крампи или просто не може повече. Седенето, което следва, е възстановяване от дискомфорт, а не поддържане на способността за движение.	Планирайте 10-минутна почивка на всеки 60-90 минути активно танцуване. Напускайте дансинга, преди тялото да поиска това. Седнете. Пийте електролити. Яжте банана от чантата си. Върнете се на дансинга, преди сетът отново да достигне своя връх. Почивката е инструмент, а не поражение.

Стаята за релакс: В местата, които я предлагат: стаята за релакс не е мястото, където отивате, когато вечерта приключва. Това е мястото, където отивате за 10 минути, преди да се върнете на основния танцплот. Много места умишлено проектират стаята за релакс с по-ниска сила на звука и по-ниска температура. Физиологичното възстановяване на минута е по-бързо в стаята за релакс, отколкото близо до ръба на танцплота.

Външната зона: Зоната за пушачи или откритата тераса са най-ефективните места за възстановяване, налични в повечето клубове. По-ниски нива на CO_2 от всяко вътрешно пространство. По-ниска температура. По-нисък обем. Десет минути навън по време на третия час често са разликата между това да издържите до 8 сутринта и да си тръгнете в 3 часа.

Времето за почивка: Сайтът не изисква разговорът да спре, връзката да бъде прекъсната или преживяването да намалее. Някои от най-запомнящите се разговори на фестивали се случват по време на

почивка. Човекът, който е танцувал четири часа, има какво да каже. Мястото за почивка е там, където тези неща се казват.

Conga Line: Голямото изравняване.

THE CENTURION – Танцът, който никой не може да танцува сам, защото всички го правят заедно.

Всичко в това ръководство досега се фокусира върху индивидуалните танцови умения и индивидуалното самочувствие на дансинга. Конгото е изключение от всички правила. То не изисква никакви индивидуални умения. По своята структура то е изрично приобщаващо. То преодолява всяка социална бариера на дансинга по своя характер. И то е искрено радостно, по начин, който се различава от всички останали преживявания на дансинга.

Танцът конга не е нещо старомодно и забавно. Той е най-ефективната социална технология на дансинга с една конкретна и важна цел: да включи хора, които все още не танцуват, в танците.

Механизмите – опростени нарочно.

Стъпкова схема.

1. Напред: направете една стъпка с десния крак.
2. Направете една стъпка наляво с левия крак.
3. Ударен ритник: десният крак се изнася леко встрани (не високо - нисък страничен удар на ниво коляното).
4. Напред: стъпете с левия крак.
5. Напред: стъпете с десния крак.
6. Краката: левият крак се изнася леко встрани.
7. Повторете. Моделът е: стъпка, стъпка, ритник — стъпка, стъпка, ритник. В музика 4/4: стъпете на 1, стъпете на 2, ритнете на 3, стъпете на 4, стъпете на 1, ритнете на 2.

Ръцете: Поставете ги на кръста или ханша на човека пред вас – не върху раменете (нестабилно) и не около врата (неудобно). Ръцете трябва леко да опират отстрани на кръста. Не е необходимо захващане. Връзката е присъствие, а не хващане.

Водещият на конга определя посоката. Останалите следват. Посоката може да се променя по всяко време – водещият сигнализира посоката с тялото си. Всички останали следват. Не е необходима синхронизация, освен следенето на стъпките.

Присъединяване: Към конга линията може да се присъедините във всяка точка по нейната дължина. Приближете се дострани на линията, стъпете зад последния човек и добавете ръце. Вие сте вътре. Линията

не спира, не забавя темпото и не отразява присъединяването – тя просто става по-дълга.

Социалната функция: Какво всъщност прави конгата.

Проблем на дансинга.	Как конгата решава проблема?	Защо това е важно в контекста на фестивала?
Човекът, който стои до телефона и не танцува – този, който иска да бъде част от преживяването, но не знае как да влезе на дансинга.	Линията от танцуващи може да се движи през страничните зони, да вземе хората, които държат телефони, и да ги включи в танца, без да е необходимо те да вземат решение за това. Поканата е физическа – човекът пред тях в линията – и ангажиментът, който се изисква, е минимален.	Включването без изисквания. Конгата не изисква нищо повече от "поставете ръцете си тук и вървете напред". Това е най-ниската възможна бариера за участие в танца.
Конкурентното напрежение, свързано с индивидуалното представяне – усещането да бъдеш наблюдаван и оценяван като солов изпълнител.	Конга линията напълно заличава индивидуалното представяне. Вие сте част от верига, а не изпълнител. Никой не оценява вашата ча-ча или танцовата ви стойка. Единственото видимо нещо е самата линия.	За хората със социална тревожност на дансинга – групата, за която телефонът най-често служи като щит – конгата е начин да се преодолее сковаността, подобно на това как MDMA осигурява дезинхибиране: социално взаимодействие без самосъзнанието, свързано с индивидуалното представяне.
Пространственият проблем – хора, които искат да се свържат с други на дансинга, но нямат причина да отидат при тях.	Линията конга се движи. Това е единственото стандартно танцово движение, което включва придвижване. Линията конга, която започва близо до диджейския пулт, ще премине през всеки ъгъл на заведението, ако водещият я отведе там.	Това е най-недооценената функция на конга линията. Тя обединява различни социални групи, преминава през целия танцов салон, привлича и включва хора, които са били в напълно различни пространства, и създава споделен момент, който отделните групи не биха могли да имат без нея.

Кога се образуват конги и кога да започнете такъв.

Естествени моменти: Конгите често се появяват по време на:

*** късните часове, когато е достигнат връхът на радостта и енергията на тълпата е висока, а социалните граници са най-пропускливи;**
*** преходите между диджеите, когато енергията временно се променя и хората са по-малко фокусирани върху индивидуалното преживяване;**
*** моменти през деня на фестивалите на открито, когато времето, тълпата и музиката се съчетават в обща радост.**

Как да започнете: Някой трябва да поведе. Хванете ръката или докоснете кръста на човека до вас. Започнете да изпълнявате стъпките. Протегнете се назад към човека зад вас. Трима души образуват "конга линия". Тя ще нараства.

Оптималният темп (BPM) за конга: Ритмите на конгата работят най-добре при 100–130 BPM – това са темповете на хаус музиката и афробийтовете, където мотивът "стъпка-стъпка-удар" се вписва естествено в ударите, които бас барабанът и малкият барабан отбелязват. При 150 BPM (хард техно), мотивът "стъпка-стъпка-удар" става физически прекалено бърз. При 80 BPM е твърде бавен, за да се създаде импулс.

Маршрутът: Най-добрите маршрути за конга обикалят танцовия салон, преминават през социалните зони в краищата и се връщат. Кръгът събира максимален брой хора. Линейният маршрут (директно през цялото място и обратно) е по-физически натоварващ, но събира по-малко хора.

Събиране на информацията: от раздел 0 до раздел 8.

THE CENTURION – Ориентацията в заведението е първата стъпка. Танцът е всичко останало.

Пълното ръководство за движение вече се изпълнява по следния начин: пристигнете, огледайте стаята, начертайте петте точки, отбележете плътността на тълпата, идентифицирайте зоните с въздух, пребройте стъпките до вода и тоалетна, отбележете зоната за почивка. След това: намерете ритъма, нанесете основата, съобразете се с BPM (ударите в минута), използвайте елементи от танго и ча-ча, когато музиката го изисква, стъпвайте, когато музиката го изисква, навеждайте се, когато по-малкото е повече, оставете телефона, отдайте се на всяко движение, почивайте, преди тялото да започне да настоява, върнете се на пода освежени.

И когато настъпи моментът – достатъчно късно, за да са паднали социалните бариери, когато енергията на тълпата достигне специфичната форма на колективна радост, която създават добрите фестивални моменти – започнете конга линия. Или се присъединете към вече движеща се такава. Линията ще отиде където си реши. Вземете всички, които минава покрай нея.

СЕКЦИЯ 0 – СПИСЪК ЗА ПРОВЕРКА – ПОПЪЛНЕТЕ, ПРЕДИ МУЗИКАТА ДА ВИ УВЛЕЧЕ.

- ☐ Аварийните изходи са обозначени – поне два.
- ☐ Медицинска/първа помощ станция открита.
- ☐ Потвърдено местоположение на безплатна вода – маршрутът е преминат.
- ☐ Потвърдено местоположение на банята – основна и алтернативна.
- ☐ Определено място за отдих / зона за релакс.
- ☐ Отбелязани зоните с качество на въздуха – където вентилацията е най-добра.
- ☐ Плътност на тълпата – текущо състояние и прогнози.
- ☐ Стъпките се запомнят от тялото – вода, тоалетна, изход.
- ☐ Хидратация в чантата – електролити, банан, бразилски орехи.
- ☐ Планирана е проактивна почивка – на всеки 60-90 минути.
- ☐ **Конга линия: незадължителна, но налична, когато настъпи подходящият момент.**

— — —

Огледайте стаята. Усетете въздуха. Разберете за водата. Открийте изхода. След това танцувайте.

Раздел 1 — Основите: Три неща, които всяко тяло може да прави.

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Преди всяко движение има принцип. Принципът е прехвърляне на тежестта.

Всяка форма на танец – от виенския валс до афробийтса и берлинското техно – се основава на един и същ физически принцип: умишлено прехвърляне на тежестта от единия крак на другия. Не е разбъркване. Не е люлеене. Не е повдигане на петите последователно. Това е целенасочено преместване на тежестта. Именно това прави движението да изглежда умишлено. Това е най-важното нещо в цялото ръководство.

1.1 – Прехвърляне на тежестта: Основен принцип.

Как изглежда без него?	Как изглежда с него?	**Как да го направя сега?**
Краката са здраво застъпени на земята. Тялото се движи нагоре и надолу, без да се мести встрани или напред и назад. Движението е вертикално, но човекът не отива никъде и не взаимодейства с нищо. Това е "нервно подскачане" – движението по подразбиране, когато тялото не знае какво друго да прави.	При всяко движение тежестта се прехвърля върху един от краката. Тялото винаги има определена посока на наклона. Движението има център на тежестта, който се променя. Човекът изглежда, че танцува, защото взема съзнателни решения за позиционирането на тялото си в пространството.	Застанете с крака на разстояние, равно на ширината на раменете. Прехвърлете цялата си тежест върху десния крак. Всичко – левият крак може едва да докосне пода. Сега преместете всичко към левия крак. Бавно. Усетете промяната. Сега го направете в ритъм. Това е всичко. Това е основата на всичко останало в това ръководство.

1.2 — Намиране на ритъма: За хора, които смятат, че не могат.

Повечето хора, които казват, че не могат да намерят ритъма, всъщност откриват различен слой от музиката, а не основния ритъм. Електронната музика има множество едновременни ритмични слоеве. Ето най-бързият начин да откриете този, който ви трябва:

- Слушайте за барабана бас – най-ниския и осезаем звук в електронната музика. Обикновено се появява на ударите 1, 2, 3 и 4 в хаус и техно (ритъма "четири по под"). Това е най-силният и осезаем елемент. Усетете го в гърдите си, а не само в ушите си.

- Ако не можете да чуете барабана заради шума в заведението, наблюдавайте главата на диджея. Повечето диджеи кимат в такт с музиката на първия удар. Следвайте това.
- Ако все още не можете да го намерите: наблюдавайте човек, който изглежда спокоен, и копирайте ритъма на движенията му с краката за 30 секунди. Нервната ви система ще улови ритъма чрез имитация, преди съзнанието ви да го направи.
- Ритъмът, който изберете, не е задължително да бъде ритъмът, който използват всички останали. Ритъмът "половин темпо" е валиден. Ритъмът "двойно темпо" също е валиден. Правилото е: придържайте се към ритъма, който сте избрали.

1.3 – Трите универсални стъпки.

Три движения, които работят на всяка дансплощадка, във всеки жанр и за всички нива на умения. Всичките три са базирани на прехвърляне на тежестта. Всичките три могат да бъдат модифицирани безкрайно.

Преместване.	Как да го направя?	Какво да правим с ръцете си?
The Bounce	Краката са на разстояние равна на ширината на раменете. Коленете са леко свити – не клякайте, просто не ги заключвайте. При всеки удар, позволете коленете да се отпуснат малко повече и след това се върнете в изходна позиция. Движението е почти незабележимо отвън, но ви свързва с музиката. Добавете преместване на тежестта наляво-надясно на всеки два удара, за да стане видимо. Това не е скачане. Това е контрол на тежестта.	Оставете ръцете си свободно отстрани, леко отдалечени от тялото – не ги притискайте към него. Оставете ги да се движат естествено с движенията на тялото. Ако не знаете какво да правите с тях: едната ръка може да почива на талията ви, а другата да е изпъната естествено. Избягвайте да кръстосвате и двете ръце пред гърдите си – това е физически сигнал за дистанциране, а тялото го усеща.
Двустепенният метод.	Стъпете с десния крак надясно на такт 1. Приближете левия крак към него на такт 2. Стъпете с левия крак наляво на такт 3. Приближете десния крак към него на такт 4. Това са буквално две повторения на една и съща стъпка. Добавете леко движение на ханша в	Движението с две стъпки създава естествено движение на ръцете – противоположната ръка се движи напред, когато кракът се движи. Оставете това да се случи. Ако искате да добавите движение на ръцете: леко изпънете ръката в посока на движение при всяка стъпка и я върнете

	посоката на стъпващия крак. Можете да се движите напред, назад или в малък кръг с тази стъпка. Никога няма да ви е необходимо да правите нещо друго, ако изпълнявате тази стъпка добре.	обратно при затваряне. Или едната ръка може леко да се повдига на тактовете 1 и 3, а да се спуска на тактовете 2 и 4. Ръцете трябва да изглеждат сякаш плават, а не правят жестове.
The Lean.	Най-ефективно при темпо от 130–150 BPM минималистичен техно. Крака на разстояние равна на ширината на раменете, тежестта е балансирана. От бедрото – а не от талията – се навеждайте напред с 10 градуса. Сега тежестта ви е върху пръстите на краката. Главата ви кима естествено в ритъма. Ръцете ви са където ви е удобно. Наклонът предава присъствие и поглъщане от музиката, без да изисква никакви движения на краката. Това всъщност е това, което повечето редовни посетители на техно клубовете в Берлин правят.	Кръстосани ръце пред гърдите (приемливо в това конкретно движение, защото наклонът напред показва ангажираност, а не затвореност). Едната ръка е под брадичката. Ръцете са отпуснати отстрани. Или едната ръка е леко изпъната встрани на нивото на талията. В това движение, това което правят ръцете е по-малко важно от качеството на наклона. Наклонът е ключовият елемент.

Раздел 2 — Заимствани движения: Какво всъщност ни учат формалните танцови традиции.

THE CENTURION — Тангото учи на намерение. Ча-ча учи на синкопация. Стомп учи на стабилност.

Не са необходими уроци по танго, за да използвате това, което тангото предлага. Не е необходимо да имате опит в бални танци. Формалните традиции имат развита лексика за физическа комуникация – и най-полезните елементи от тази лексика могат да бъдат приложени на клубното танцовище за около пет минути.

2.1 – От тангото: Рамката, намерението, ангажираната стъпка.

НА ТАНЦПОЛА – Най-ценното, което тангото може да научи за клубните танци, не е конкретна стъпка. Това е качеството на движението.

Аржентинският танго се основава на един принцип, който е над всичко останало: всяка стъпка е взето решение. В тангото няма несигурни стъпки. Когато кракът се движи, той го прави с пълна решителност. Тялото знае къде отива, преди да стигне там. Стъпката изразява избор.

Това е, което отличава танцьорите, които изглеждат уверени, от тези, които изглеждат несигурни на всяка дансплощадка. Не сложността на движенията. А намерението, което стои зад тях.

Принципът на тангото.	Как изглежда на клубната дансплощадка?	Как да го приложа сега?
В тангото, "рамката" е позата - гръдният кош е изправен, тежестта е върху пръстите на краката, лек наклон напред от бедрото, връзката между партньорите се поддържа чрез горната част на тялото.	На клубната танцова площадка: стойката се превръща в лична осанка. Гърдите са изпънати (не във военна поза – отпуснато и високо). Тежестта е върху предната част на стъпалата. Леко приклякане напред. Вие сте ангажирани с музиката, а не се свивате	В момента: повдигнете гръдната си кост. Не брадичката – гръдната кост. Леко притиснете лопатките една към друга и ги спуснете надолу. Усетете как тежестта ви се премества на пръстите на краката. Току-що сте заели тангото позиция. Сега добавете отскока. Забележете разликата.

	от нея. Това е разликата между някой, който изглежда, че е в клуба, и някой, който изглежда, че принадлежи към клуба.	
ПОСТЪПКА С ПРИСЪСТВИЕ: Всяка стъпка на тангото се изпълнява изцяло – без колебание, без половин приземяване. Кракът се движи, достига целта си и има значение.	В клубната обстановка: когато стъпвате наляво, стъпете изцяло наляво. Когато стъпвате надясно, завършете движението. Несигурните премествания на тежестта изглеждат колебливо. Решителните премествания на тежестта приличат на танц. Физическата разлика между нервен човек и уверен танцьор често е просто в пълнотата на прехвърлянето на тежестта.	Опитайте двустъпката от раздел 1, но този път: напълно изпълнете всяка стъпка. Поставете десния крак първи и го оставете да се приземи напълно. Забележете колко различно изглежда и се усеща дори в огледало.
ТАНГОТО И ПАУЗАТА: Тангото използва неподвижността като активен музикален елемент. Замръзването в правилния момент е също толкова важно за танца, колкото и движението.	Паузата на дансинга: намирането на момент на спокойствие по време на срив или между фрази и задържането му – напълно неподвижно, в рамката, слушайки – е едно от най-комуникативно мощните неща, които можете да направите на дансинг. Това казва: "Знам къде отива музиката и аз чакам това." Всички около вас усещат това, без да знаят защо.	Следващия път, когато музиката премине към минимална секция: опитайте да спрете напълно. Заемете позиция. Изчакайте първия удар. След това започнете движението в такт с този ритъм. Ще се почувствате невероятно и ще изглеждате целенасочено.

2.2 — От ча-ча: Синкопите и бедрото.

🎯 НА ТАНЦЪЛНИЯТ ПАРКЕТ – Ча-ча ви учи какво да правите с "и"-то – ритъма между ритмите.

Броенето при ча-ча-ча – едно, две, ча-ча-ча – е синекопа: движение, което се случва на "и"-тата между основните удари. Умението да усещаш "и"-тата отваря цялото пространство между нотите в музиката, което повечето хора пренебрегват.

Ча-ча стъпката (опростена за клубове).

1. Застанете с крака, събрани заедно. Прехвърлете тежестта върху левия крак.
2. Поставете десния крак леко надясно на такт 1. Прехвърлете тежестта върху десния крак.
3. Приведете левия крак към центъра на такт 2.
4. Сега ча-ча-ча: стъпете надясно на "и"-то преди такт 3, центрирайте се на такт 3, стъпете отново надясно на "и"-то преди такт 4. Три бързи промени в тежестта за период от два такта.
5. Преместете левия крак малко наляво в такт 5. Повторете, огледално.

Бедрото: В ча-ча, движението на бедрата е автоматично, ако прехвърлянето на тежестта е правилно. Когато цялата ви тежест е върху един крак, това бедро естествено се повдига леко. Оставете го. Не принуждавайте движението на бедрата – позволете на прехвърлянето на тежестта да го предизвика. Принуденото движение на бедрата изглежда механично. Движението на бедрата, предизвикано от прехвърлянето на тежестта, изглежда естествено.

Приложението за клуб: Не е необходимо да изпълнявате цялата последователност. Това, което ча-ча ви научава, е:
(1) движението на бедрата съвпада с преместването на тежестта – позволете го;
(2) "и"-тата са достъпни за вас – не всяко движение трябва да бъде в основния ритъм;
(3) малки, ритмично прецизни движения предават повече от големи, неточни такива.

2.3 — "The Stomp": Заземен и перкусионен.

НА ТАНЦЪЛНОТО ПОЛЕ – Стъпката е взаимствана от африкански и афробит традиции. Тя свързва тялото с пода, вместо да го повдига.

Този ефект е особено полезен при по-високи темпа (130+ в хард техно, гъом, клубна музика), където басът е силен и се нуждае от равностоен физически отклик.

Основната стъпка.	Вариацията "stomp".	Какво добавя към комплекта инструменти?
Цялото тегло е върху левия крак. Десният крак	Добавете движението на ръцете: когато десният	Стъпването ви фиксира в пространството. Повечето

се повдига на 2-3 сантиметра. В ритъма на барабана: спуснете десния крак НАДОЛУ с цялата си тежест, така че да докосне пода в същия момент като удара на баса. Оставете пода да поеме тежестта – не се оттласквайте обратно нагоре след удара. Върнете се в изходна позиция. Сменяйте краката.	крак стъпва, лявата ръка се движи напред (и обратно) – това е естественият начин на ходене. Това предотвратява проблема със скованите ръце, който самото стъпване може да предизвика. Движението на ръцете трябва да бъде леко, не преувеличено. Акцентът е върху крака. Ръката просто следва движението.	движения на танцовия под при електронна музика са насочени нагоре – подскачане, скокове, повдигане. Стъпването е насочено надолу – към пода, към ритъма. То създава контраст, който се възприема като увереност и намерение. Освен това, то действително ангажира прасците, глутеусите и бедрените флексори по начин, по който подскачането само не може.

2.4 — Мини-стъпката: За случаите, когато нямате достатъчно място.

Тълпите на фестивалите често са много плътни. Пълното изпълнение изисква пространство. Мини-стъпката е версия на танца, която използва само 10% от движенията:

- Тежест върху левия крак. Десният пети се повдига леко (не цялата стъпалка – само петата). В ритъм: петата внимателно се спуска обратно на пода. Движението от външната страна е почти невидимо, но от вътрешната страна е ритмично и ясно изразено.
- Алтернатива: повдигане и спускане на левия пети в такт 1, повдигане и спускане на десния пети в такт 3.
- Подскачете на 2 и 4, правете лек пляс на 1 и 3. Това създава четиритактов ритъм, който отговаря както на барабана бас, така и на малък барабан.
- Mini-stomp е решение за ситуации, в които няма достатъчно място да се стои прав, когато някой е много близо пред вас и за късните часове в претъпкано заведение, където големите движения не са възможни.

Раздел 3 — Картата на BPM: Кое движение подхожда на кое настроение.

THE CENTURION – Музиката ви казва какво да правите. Трябва само да знаете как да слушате с тялото си.

Различните музикални жанрове имат различни диапазони на темпо (BPM) и различна ритмична акцентация. Тялото естествено реагира по различен начин на 100 BPM в сравнение с 145 BPM – грешката е да се опитваме да приложим танцовата схема за 145 BPM към музика със 100 BPM или обратното. Тази програма съобразява движенията с музиката.

Диапазон на пулса.	**Жанрови примери:**	**Основен речник на движенията:** *** Ходене** *** Тичане** *** Плуване** *** Колоездене** *** Скачане** *** Клякане** *** Навеждане** *** Изправяне** *** Завъртане** *** Гъвкавост** *** Сила** *** Баланс** *** Координация**	**Какво да избягвате.**	**Заемка, която пасва.**
70–95 удара в минута.	Хип-хоп, R&B, трап, бавни ритми, регетон.	Люлеенето – широка стойка, дълбоко сгъване на коленете, бавно прехвърляне на тежестта, което отнема пълните две удара. Изолирайте движението на главата от останалата част на тялото и го синхронизирайте с различен	Бързи стъпки. Двойният ритъм като бърз модел. Подскоци. Енергични движения, характерни за европейските клубове – те не са подходящи за този темп и ще създадат впечатлението, че човекът не усеща музиката.	Ча-ча хип – движението на бедрата, което се получава чрез прехвърляне на тежестта при ча-ча, е идеално подходящо и тук. Забавете ритъма до половината от темпото и изолираното движение на бедрата ще бъде точно за

		удар. Отскокът е в бедрата, а не в колената. Завъртете раменете напред при един удар и назад при следващия.		този диапазон от BPM.
96–115 удара в минута	Афробийтс, амапиано, дансхол, байле фънк, някои парчета дийп хаус.	Ротацията на тялото – започва от главата, преминава през врата, гърдите, корема и бедрата последователно. Добавете ритмичното стъпване към силните удари. Специално за афробийт: движението е близо до земята, тежестта е напред, коленете са свити. Тялото се спуска надолу в момента, в който удара от музиката се чува.	Европейският клубен ритъм – твърде изправен, твърде симетричен за афробийтс. Всяко движение, което се опитва да улови всеки елемент от полиритъма, е грешно. Слушайте доминиращия ритъм и оставете другите елементи да се наместват според тях.	Звукът "стомп" – особено в жанра Амапиано, където бас барабанът е силен и нисък. "Стомп"-ът се слива с енергията на бас барабана. Мини-"стомп"-ът е подходящ за моменти, когато публиката е много плътна на събития в стил Афробитс.
116–126 удара в минута.	Дийп хаус, соулфул хаус, късен нощен хаус.	Двустепенният танц е най-естествен в този диапазон. Плавно прехвърляне на тежестта – позволете на целия ритъм да се изпълни, преди стъпката да приключи. Бедрата могат да добавят лек осемковен	Бързането. Дийп хаусът по принцип не е бърз. Често срещана грешка е добавянето на твърде много движения, защото изглежда има място – самото пространство е важното. Един ясен ход за	Танго рамка и танго пауза – секцията с дълбок хаус ритъм, където барабаните спират и остават само синтезаторни звуци (падове), е идеалното място за танго паузата. Спрете. Заемете

		модел по време на прехвърлянето на тежестта. Тялото има достатъчно време да се позиционира напълно. Ръце: плавни, не правят жестове. Позата от тангото – лек наклон напред, стегната стойка – пасва идеално.	фраза е по-добре от четири несигурни.	позиция. Изчакайте връщането на баса. Движете се в такт с ударите на баса.
126–134 удара в минута.	Хаус, прогресив хаус, класики.	Четвъртият ритъм – всяка нота се придружава от леко огъване на коляното. Двойният ритъм добавя посока. "Джъкът" (Чикаго): коленете се приближават към центъра на ударите 1 и 3, избутват се леко навън на ударите 2 и 4. Това е класическият танц за хаус музика и все още най-подходящият отговор на класическата хаус музика. Ротацията на тялото също е подходяща тук – гърдите напред на удар 1, тазът напред на удар 3.	Танцът "шимми" от 80-те години. Кръгообразни движения с ръце. Големи жестове без ритмична връзка. В хаус музиката движението е вплетено в бийта – ако движението не съвпада с бийта, то изглежда декоративно, а не музикално.	Ча-ча синкопация: хаус музиката има "и" ударения между басовите барабани. Тройната стъпка на ча-ча може да се изпълнява между тактовете 1-2 и 3-4 – три промени в тежестта в рамките на два такта. Това е по-напреднала техника, но звучи много добре в хаус музиката.

134–145 удара в минута.	Техно, пиктайм хаус, транс.	Поставете тялото си в леко напрежение. Балансирайте се върху пръстите на краката. Леко кимайте с главата в ритъма – не агресивно, а просто усещайки музиката. Двойният ритъм все още може да се използва, но го изпълнявайте по-леко. Стъпването трябва да е силно и да съвпада с първия удар от всяка четириударна фраза. Ръцете: едната или двете могат да се повдигат по време на кулминациите, след което се връщат надолу по време на спадовете. Повдигането на ръцете трябва да изглежда сякаш музиката ви го кара, а не вие го контролирате.	Претоварване на тялото. При този темп (BPM), музиката върши работата. Движенията трябва да бъдат реакция към музиката, а не изпълнение на нея. Човекът, който прави най-много движения при 140 BPM, често изглежда най-малко свързан.	Тангото: стъпката с намерение, обмислената пауза. При 140 удара в минута, танцовата пауза в края на дълга фраза – една секунда абсолютна неподвижност – е изключително въздействаща.
145–170 удара в минута.	Хард техно, индустриален, EBM, gqom.	Стъпването. И двата крака са активни – десният крак стъпва на 1, левият крак стъпва на 3, тежестта се	Нежното ритмично биене на хаус музиката. Бавното и плавно движение на дийп хаус.	Пълният ритъм от раздел 2.3 – това е неговото място. Хард техно е създадено за ритъма. Мини-

		прехвърля напълно всеки път. Ръцете могат да бъдат държани пред тялото или да се люлеят в посока, обратна на крака. Движението е агресивно и това е подходящо – музиката е агресивна. Торсът може да се навежда по-драматично, отколкото при обикновената техно музика. Стъпването при 150 BPM е кардио тренировка.	Всяко движение, което омекотява това, което музиката прави трудно. Хард техно изисква специфични физически умения – тялото, което ги изпълнява, изглежда добре. Тялото, което ги омекотява, изглежда загубено.	ритъмът е подходящ, когато публиката е много нагъсто. Тангото изисква прецизен ритъм – всеки ритъм се изпълнява с пълна цел.
160–180 удара в минута.	Дръм енд бас, джънгъл, фут уърк.	Стъпката D&B: това си заслужава да се научи, защото темпото (BPM) е объркващо, докато не разберете трика. Басът е на 80 BPM (половин темпо), а брейкбийтът е на 160–180. Преминете към баса (80 BPM), а не към целия брейкбит. Стъпков модел: преместването на тежестта се случва след всеки два удара от бързото темпо – приблизително една стъпка на	Опитвам се да стъпвам на всяко биене на брейкбита. При 170 удара в минута това е физиологично възможно, но изглежда хаотично и звучи като някой, който следва грешния ритмичен слой. Преминете към усещане за половин темпо. Доверете се на него.	Ударете ритъма по време на почивката. Ча-ча между двата удара в средата на периода – брейкбийтът с темпо над 160 BPM има "и" тактове между ударите, които точно съответстват на тройния ритъм на ча-ча.

		0,75 секунди. Добавете леко потупване при всяка промяна на тежестта.		

Раздел 4 — Телефонът: Какво всъщност прави и какво да направите вместо това.

ТЕЦЕНТЪОН – Телефонът е щит. Знайте от какво го използвате, за да се предпазите.

Телефонът на дансинга изпълнява специфична социална функция: той създава илюзията за целенасочена ангажираност за човека, който не се чувства комфортно просто да стои в едно пространство. Логиката е следната: ако изглеждам, че правя нещо, не мога да бъда критикуван за това, че не правя друго (танцувам). Телефонът не служи за документиране. Той е начин да се излезе от социална ситуация, в която човек не се чувства подготвен да бъде.

Какво телефонът е предназначен да решава?	Какво всъщност прави?
"Аз съм зает, така че не съм задължен да участвам в разговора." Телефонът създава активност, която оправдава липсата на танцуване, без човекът да се налага да признае, че не знае как да танцува.	Това сигнализира точно какво се опитва да скрие: дискомфорт. Всеки, който е комфортно на дансинга и за кратко поглежда телефона си, за да провери нещо, и след това го прибира, изглежда различен от човека, който държи телефона постоянно. Постоянното държане на телефона е толкова видимо, колкото и нещата, които се опитва да скрие.
"Документирам това за по-късно." Има истинска стойност в улавянето на един момент. Страхотният диджейски сет, върхът на вечерта, изражението на лицето на приятел.	Едно видео е документация. Дванадесет видеа са избягване. Първото видео улавя момента. Следващите видеа преживяват момента през екран, а не чрез тялото. Обосновката за документацията е валидна около тридесет секунди. След това: това е щитът.

4.1 – Какво да правите вместо да се обаждате по телефона.

Приберете го напълно: Не в ръката ви, не в джоба ви. В джоба или чантата, с екрана надолу и в безшумен режим. Телефонът, до който може да се стигне, няма същото психологическо значение като телефон, който е бил нарочно поставен настрана.

Наклонът с заети ръце: Ако ръцете трябва да бъдат на някое място, едната ръка се поставя върху лакътя на противоположната страна, а другата ръка се простира естествено на средна височина. Или и двете ръце са преплетени свободно (не защитно – свободно). Това е наклонът от раздел 1.3 с позиция на ръцете, която изглежда като размисъл, а не като защита.

Напитката като реквизит (неалкохолна версия): Напитка в едната ръка дава на ръката нещо за което да се хване, създава естествен баланс спрямо движенията на тялото и е универсално разбираема на дансинга като "Аз съм тук и се чувствам комфортно тук". Водата върши работа. Газирана вода също върши работа. Напитката не трябва да съдържа алкохол, за да изпълнява тази социална функция.

Човекът, с който сте: Най-ефективната алтернатива на телефона е директният зрителен контакт и физическата комуникация с човека, с когото сте дошли. Движението заедно, без формални танцови движения – съответстваща енергия, отразяване на движенията, реагиране един на друг – е както по-ангажиращо от телефона, така и показва, че знаете какво правите.

Раздел 5 — Какво действително изглежда грешно (и какво просто си мислите, че е така).

THE CENTURION – Прагът за това какво се счита за "неподходящо" е по-висок, отколкото си мислите, и е специфичен по начини, които може да не очаквате.

5.1 — Неща, които изглеждат неправилно.

Движението.	Защо изглежда погрешно?	Решението.
Пеперудата във вятърната мелница – ръцете са изпънати хоризонтално и се движат нагоре-надолу на нивото на раменете в модел, несвързан с музиката.	Движенията на ръцете нямат ритмична връзка с това, което се чува. Ръцете се движат, защото трябва да отидат някъде, а не защото музиката го изисква. Изглежда като човек, на когото е казано "движете ръцете си", без да му бъде обяснено защо.	Ръцете се движат, когато музиката го изисква – повдиганията подканват към движение на ръцете нагоре, спадовете подканват към отпускане, а паузите подканват към неподвижност. Ръцете, които реагират на музиката, изглеждат целенасочени. Ръцете, които винаги се движат, изглеждат забързани.
Непрекъснатото кимане – много бързо кимане, независимо от темпото (BPM).	Бързото и постоянно кимане често е знак, че човек се опитва да намери ритъма, но видимо не го открива. Движението на главата служи като заместител на движението на тялото.	Един нарочен кимване за всяка фраза – не за всеки такт. Движението на главата е пунктуация на фразата, а не реакция на всеки такт. Оставете тялото да усеща ритъма, а главата да подчертава фразите.
Танцът "80-те" – стъпване последователно без прехвърляне на тежест, краката остават близо до пода, бедрата са неподвижни.	Без прехвърляне на тежестта, движението изглежда механично, защото е механично. Краката се движат, но тялото не реагира. Това е качеството на "промоцията на MTV за къси клипове", което напомня за определена епоха в танца, която не се е развила заедно	Прехвърлянето на цялата тежест: когато десният крак стъпи, цялото тегло се премества върху него. Бедрата реагират, защото физиката на тялото изисква това, когато тежестта е напълно прехвърлена. Стъпването се превръща в двустъпен ритъм.

	с музиката.	
Заснемане с телефон – държането на телефона на нивото на очите и заснемането на диджея за продължителни периоди.	Както е обсъдено в раздел 4. Допълнителен проблем: телефонът, поставен на нивото на очите, скрива лицето и езика на тялото на човека от останалата част от стаята. Той става невидим зад един екран, разположен в пространство, предназначено за личен контакт.	Един кадър, снимайте от нивото на бедрото или гърдите (по-добро изображение, по-малко натрапчиво), веднага върнете телефона в джоба.
"Замръзването при пристигане" – стоене напълно неподвижно в средата на дансинга, видимо оценявайки обстановката, преди да предприемете каквото и да е движение.	Периодът на оценка в края на пода е естествен и полезен. Периодът на оценка в средата на пода изглежда като несигурност относно това къде да бъдете. Той привлича "визуалния акцент" – вниманието, което се опитвате да избегнете.	Приближете се до ръба, като същевременно го оценявате. Намерете ритъма близо до ръба. Стъпете на пода, вече движейки се. Преходът от ръб към под е моментът на решителност – влезте в танца.

5.2 — Неща, които изглеждат грешни, но всъщност не са.

- Танцуването само, в собственото ви пространство: не изглежда нередно. Изглежда умишлено.
- Очи затворени: не изглежда грешно. Изглежда погълнат от музиката – което е правилно.
- Малки, повтарящи се движения: не изглеждайте неестествено, когато са ритмично свързани. Човекът, който изпълнява фин двустъпен танц в продължение на три часа, изглежда по-комфортно от човека, който изпълнява пет различни движения за тридесет секунди.
- Не знаейки всички думи на песента: това е електронна музика. Често в нея няма текст.
- Да се движиш по различен начин от хората около теб: не е грешно. Музикалната чувствителност е индивидуална. Човекът, който реагира на хай-хата, когато всички останали са на бас барабана, не е сгрешил – той е открил друг слой.
- Потене: не изглежда нередно. Изглежда, че сте танцували.

5.3 — Едното правило, което решава всичко.

✦ ВЕРДИКТ – ПРЕДПРИЕТЕ МЕРКИ. Разликата между това да изглеждате, че можете да танцувате и това да изглеждате, че не можете, често не е свързана с движенията. Тя е свързана с това дали движенията, които правите, са изпълнени напълно.

Едно отдадено малко движение винаги е по-ефективно от едно неангажирано голямо такова. Това е "тангото" принцип, изразено в едно изречение. Човекът, който изпълнява една и съща стъпка два пъти с пълна тежест и намерение, запазвайки ритъма през цялата вечер, изглежда по-компетентен от човека, който изпълнява дванадесет различни движения с половин тежест и видима несигурност дали ги прави правилно.

Ангажирайте се с движението, което правите. Изпълнете го напълно. Оставете следващото движение да дойде оттам. Несигурността между движенията е мястото, където живее самосъзнанието – а не самите движения.

Раздел 6 — Картата на тренировката: Танцуването е упражнение, ако го правите правилно.

THE CENTURION – Тялото при 145 удара в минута за три часа прави нещо. Знайте какво.

Физическата архитектурна рамка на Recovery Kernel идентифицира интензивните, продължителни упражнения като една от най-важните немедикаментозни интервенции за производството на BDNF, допамин и ендоканабиноиди (анандамид). Тричасова тренировка на техно парти – ако тялото е напълно ангажирано, а не "охранявано" от телефон – отговаря или надвишава физиологичния праг за значима физическа активност. Въпросът е кои движения осигуряват какви ползи.

Преместване.	Основни мускулни групи, които се активират:	Кардиоваскуларна интензивност.	Предимства на Recovery Kernel.
The Bounce (базов).	Квадрицепси, глутеуси, прасци (ексцентрично натоварване при огъване на колените), флексори на бедрата с прехвърляне на тежестта.	Ниско – устойчиво за неопределено време. По-скоро свързано с позата, отколкото със сърдечно-съдовата система.	Активация на ендоканабиноидната система чрез продължителни ритмични движения. Нивата на BDNF започват да се повишават след приблизително 20 минути от продължителните ритмични движения с ниска интензивност.
Двустепенна техника (пълно прехвърляне на тежестта).	Седалищни мускули (основна функция – всяко прехвърляне на тежест активира седалищния мускул от страната, върху която стоите), абдуктори на бедрата, прасци, стабилизатори на	Ниско до умерено – зависи от размера на прехвърленото тегло и темпото.	Стабилизация на тазобедрената става. Устойчивото странично прехвърляне на тежестта е пряко сравним със страничните стъпки с ластик – упражнение за предотвратяване на травми в

	долната част на гърба.		коляното и тазобедрената става. Танците, включващи странични движения, могат да бъдат използвани като тренировка за странична стабилност.
The Stomp (пълна версия).	Прасеца (абсорбиране на удара), квадрицепсите (сила при кацане), глутеусите (прехвърляне на тежестта), предната тибиална мускулатура (фаза на повдигане), флексорите на бедрата.	Умерено до високо темпо, над 140 удара в минута – ритмичното движение в характерното за хард техно темпо представлява истинска плиометрична тренировка.	При 150 удара в минута: натоварването е сравнимо със заниманието в клас по аеробни упражнения по отношение на сърдечно-съдовия капацитет. Проблемът с крампите (раздел В от допълнението) е частично решен тук – прасците и бедрените флексори работят активно. Електролитите са важни.
Ротация на тялото (от гърди до ханш).	Позвоночни мускули, коремни мускули (контролирано активиране чрез ротацията), коси мускули (ротация, ако е добавена), флексори на тазобедрената става.	Ниско – но упражнения за мобилност на гръбначния стълб.	Гръбначна подвижност. Хората, които редовно правят движения тип "ролка" в клубна среда, обикновено имат по-голяма гръбначна гъвкавост от тези, които не го правят. Движението "ролка" е контролирана артикулация на отделните сегменти на гръбначния стълб – аналогично на йога позите "котка-

			крава", но с темпо 128 удара в минута.
Повдигане на ръцете (продължително повдигане и задържане по време на упражненията).	Делтоидни мускули (преден и страничен), трапецовидни мускули (горна част), стабилизатори на ротаторния маншон.	Ниско – но упражнения за издръжливост на раменете.	Човекът, който държи ръцете си изпънати за пет минути, изпълнява продължителна изометрична/издръжливост работа на раменните мускули (делтоиди). Това не е нещо незначително. Също така обяснява защо периодът с отпуснати ръце след дълъг период с вдигнати ръце се усеща като облекчение – защото делтоидните мускули са уморени.
Постоянният.	Ядро (изометрично упражнение – напредъкът изисква постоянна стабилизация от коремните мускули и косите мускули), флексори на бедрата, дълги мускули на гърба.	Ниска, но постоянна активация на дълбоките мускули.	Наклонът в Berghain за шест часа е интензивна тренировка за коремните мускули. Умората в долната част на гърба след дълги техно партита се причинява частично от продължителното изометрично свиване при наклона на тялото напред, а не само от стоенето.

6.1 – Разход на калории според стила на танци.

Танцови стилове и	Приблизителни	Еквивалентно

контекст на мястото за танци: * **Социални танци: салса, бачата, меренге, румба, ча-ча-ча.** * **Конкурсни танци: стандартни танци (вангл, търк, фокстрот, квикстеп, виенски вангл), латиноамерикански танци (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобъл, джайв).** * **Импровизационни танци: контемпорари, модерн.** **Контекст на мястото за танци:** * **Клуб: музикална атмосфера, социални взаимодействия.** * **Училище по танци: структурирано обучение, технически умения.** * **Студио: гъвкаво пространство, различни стилове и нива.** * **Открита сцена: спонтанност, взаимодействие с публиката.**	**калории, изгорени за час.**	**упражнение.**
Държане на телефона, минимално движение (това е стандартното поведение за много посетители на фестивала).	80–120 калории на час – еквивалентно на стойка.	Стоене. Не е упражнение.
Двустепенна стъпка с умерен пренос на тежестта, хаус музика.	250–350 калории/час	Бързо ходене. Смислена дейност.
Пълен бас с два ритъма, техно 130–145 BPM.	350–450 калории/час	Каране на велосипед с умерено темпо. Истинска кардио тренировка.
Хард техно с пълни	450–600 калории/час	Аеробик, джогинг.

басови линии, темпо 145-160 BPM.		Високоинтензивна продължителна активност.
Ангажиране на цялото тяло – ротации на тялото, повдигане на ръцете, стъпване с крак, продължителни движения.	500–700 калории/час	Високоинтензивни интервални тренировки (HIIT) с умерена интензивност. Ето защо хората, посещаващи събития с висока енергийна консумация, изгарят повече калории, отколкото очакват, и затова приемът на електролити не е опция.

Данните за изразходваните калории обясняват защо се появяват крампи в краката, защо настъпва дефицит на електролити и защо храната е важна по време на дълъг фестивален ден. Тялото, което изгаря 500 калории на час за четири часа, извършва работа, изискваща 2000 калории. Хотдогът от вендинг машината не покрива тази нужда. Вижте секцията за хранене в Приложението.

Раздел 7 — Конкурентната среда: Ние сме естествени конкуренти и това е добре.

ЦЕНТУРИОНЪТ – Красивото тяло, което виждате отсреща, не е разсейване. То е част от информационната среда.

Танцплотът е социална арена. Винаги е бил такъв. Ранните чикагски хаус клубове и нюйоркските вогуинг партита бяха изрично пространства за състезателни изпълнения. Тъмната и анонимна атмосфера на берлинската техно музика частично премахва визуалния аспект на конкуренцията, но не го елиминира, а просто променя това, над което се състезават хората (дълбочина на преживяването, музикални познания, физическа издръжливост).

Приемането, че социалният аспект е конкурентен, прави преживяването по-малко искрено и по-трудно за ориентиране. Признаването му директно го прави полезно.

Конкурентната реалност.	Как наркотиците взаимодействат с него?	Как танцовите умения взаимодействат с него?
Хората се оценяват взаимно на дансинга. Как изглеждате, как се движите, дали изглеждате да знаете къде сте – всичко това се отразява социално. Това не е патологично. Такава е динамиката, когато хората са заедно в социална среда.	Освобождаването на окситоцин при употреба на MDMA и успокояващото действие на алкохола върху кортиколимбичната система намаляват възприемането на важността на социалната оценка. Самосъзнанието, което се активира от конкурентния аспект, е фармакологично потиснато. Това е една от причините, поради които тези вещества се използват в контекста на социални танци.	Уменията за танцуване променят преживяването на състезателния аспект от нещо, което трябва да се управлява, до нещо, с което може да се взаимодейства. Човекът, който знае как да се движи, не се състезава тревожно – той допринася за визуалната и физическа среда на помещението. Качеството на атмосферата в стаята се повишава, когато хората се движат добре.
Забавният проблем: съществува специфичен вид скука, която се появява между върховете, по време на упражнение, което не протича добре, или докато чакате музиката или някого. Тази скука е социално неудобна, когато другите	Веществото намалява емоционалната тежест на скуката. Скуката присъства, но има по-малко значение. Това е легитимна функция на социалните вещества – но това е и функцията, която танцът изпълнява, без	Активното физическо участие в музиката напълно премахва скуката. Физиологично е невъзможно да бъдете скучни, когато наистина танцувате. Тялото, което се отдава на ритъма на музиката, не е склонно към скука. Това е

изглежда са по-ангажирани.	фармацевтични разходи.	естественият начин на тялото да се справя със скуката.

7.1 – Танцът с отговори и въпроси: Социален танц, без да става странно.

Социалният аспект на танцовия етап има невербален език. Разбирането и участието в него:

- Зрителен контакт: кратък, топъл, насочен към музиката. Не е продължителен и настойчив поглед, нито избягване на зрителен контакт. Моментът на взаимно признание между хората, движещи се в едно и също пространство – продължаващ може би две такта – е най-малката завършена единица социална комуникация на дансинга.
- Огледалните движения: несъзнателното започване на синхронни движения с някого, който е близо до вас, е естествено човешко поведение. Когато това се случва с взаимна осведоменост, то представлява едно от най-приятните социални преживявания, които могат да бъдат изпитани в клуб. Нито едната страна не трябва формално да предлага това. То възниква от близостта и музикалната чувствителност.
- При партньорските танци, поканата рядко е вербална. Леко завъртане на тялото към другия човек, преместване на тежестта, което създава пространство от една страна, продължителен зрителен контакт по време на общ музикален момент – това са елементите на комуникацията. Отговорът може да бъде или огледално повторение на ориентацията, или запазване на ориентацията в друга посока. И двата варианта са пълноценни и валидни форми на комуникация.
- Кръгът: когато се отвори пространство в тълпата и хората започнат да образуват кръг, кръгът е покана. Влизането в кръга означава приемане на факта, че всички присъстващи ще ви видят. Това не е заплаха – това е танцовата версия на вземането на микрофона. Влизайте само ако сте готови да се ангажирате изцяло с това, което правите. Не е нужно да правите нещо изключително. Трябва да направите нещо завършено.

СЕКЦИЯ 8

* Обучение за служители:
* Всички служители трябва да преминат обучение относно безопасността на храните.
* Обучението трябва да включва информация за правилно съхранение, приготвяне и сервиране на храни.
* Служителите трябва да бъдат обучени как да разпознават признаци на замърсяване на храните.

СЕКЦИЯ 9

* Процедури за спешни случаи:
* В случай на пожар, всички служители трябва незабавно да евакуират сградата.
* В случай на медицински проблем, служителите трябва да се свържат със службите за спешна помощ.
* В случай на инцидент, който може да засегне безопасността на храните, трябва да бъде уведомена компетентната власт.

Библиотека с класически движения.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · И всичко останало.

Dance Entropy · Мястото за възрастни хора · Междупоколенски център за помощ.

Всяко поколение измисля нов ход. Всеки ход все още е валиден.

Човекът, който танцува от преди да се родиш, има какво да те научи. Спри да се държиш с него като с артист. Учи се от него.

Раздел 8 — Библиотека от класически движения.

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Тези движения са оцелели, защото работят. Запознайте се с тях.

Всяко движение в тази библиотека е жив културен артефакт. То е изобретено от конкретна общност, в специфичен музикален контекст, за да изрази нещо, което думите не могат. "Running Man" се появи в ерата на брейк-танца, подтикнат от състезателния дух. "Electric Slide" е наследник на карибските танцови традиции. "Roger Rabbit" произлиза от конкретен момент в културата на афроамериканската музика. Знаейки тези движения означава да познаваш тяхната история, дори когато ги изпълняваш в тъмна стая с темпо 128 BPM.

Всяка стъпка включва: схемата на движението, диапазона от удари в минута (BPM), където е подходяща, жанра, от който произхожда, и какво я прави да изглежда добре спрямо това, което я кара да изглежда зле.

8.1 — Формиране и групови движения.

Тези движения изискват поне двама души и работят най-добре в групи. Те са социалната връзка на всяка танцова площадка – движенията, които създават общност, а не демонстрация.

Електрик Слайд.

Electric Slide – Marcia Griffiths, 1976. Стана институция на дансинга през 80-те и 90-те години.

Стъпкова схема.	Време.	Какво го прави да изглежда правилно?
Фаза 1 – НАДЯСНО: Преместете десния крак надясно. Поставете левия крак, за да се срещне с него. Преместете отново десния крак надясно. Докоснете левия крак до десния (без да натоварвате). Това са четири стъпки, движейки се надясно. Фаза 2 – НАЛЯВО: Обърнете посоката. Преместете левия крак наляво. Поставете десния крак, за да се срещне с него. Преместете отново левия крак наляво. Докоснете десния крак до левия. Четири стъпки наляво. Фаза 3 – НАЗАД: Преместете десния крак назад. Преместете левия крак назад. Преместете отново десния крак назад. Докоснете и потупайте левия до десния. Четири стъпки назад. Фаза 4 – ЗАВЪРТАНЕ: Направете стъпка напред с левия крак, като се завъртите с четвърт оборот наляво (сега гледате). Това е причината, поради която танцовите линии работят – всички са обърнати в една и съща посока и се въртят заедно по време на изпълнението.	Най-добре е при темпо 90-120 удара в минута. Подходящ е за различни стилове музика – R&B, поп и госпел. "Electric Slide" е създаден да се адаптира към много различни песни – структурата му е достатъчно универсална, за да може да се използва с различни темпа.	Плъзгащата се стъпка е движение, а не стъпка. Кракът всъщност се движи по пода – трябва да има лек звук на триене. Ако повдигате краката и ги поставяте, правите различен танц. Дръжте краката близо до пода. Докосването в края на всяка фаза е ясен момент на застой – не бързайте през него.

Формирането на линията: Всички са обърнати в една посока, подредени в редове. Силата на "Electric Slide" е във визуалното единство – всички се движат идентично, завъртат се едновременно и заедно се обръщат към следния стена. Присъединяването към линията е лесно: позиционирайте се в края на ред, наблюдавайте човека до вас за един цикъл, след това се включете при следващото завъртане. Не е необходимо да се представяте. Просто се присъединете.

Влакът / Практически упражнения – рамене.

Клуб "Трейн" / "Шолдер Гроув" - емблематично място за много десетилетия.

Двама или повече души, всеки поставяйки двете си ръце на раменете на човека пред него. Човекът отпред определя посоката. Всички следват. Ритмичното движение е прехвърлянето на тежестта и подскачането, синхронизирани по цялата верига – когато човекът отпред премества тежестта надясно, усещането се предава назад през ръцете. Веригата се движи като един организъм.

- Поставете ръцете на РАМЕНАТА, а не на врата – позиционирането на раменете трябва да е удобно и стабилно. Докосването на врата е интимно. Докосването на бедрата е много интимно. Раменете са социалната неутрална зона.
- Хватът е лек – отпуснат, не стегнат. Ръцете следват движенията на раменете, вместо да ги насочват.
- Водачът води влака: напред, в кръг, като се провива през тълпата. Най-добрите влакове не следват права линия – те завиват, обръщат, посещават всеки ъгъл на пространството. Подобно на конга, но по-плътно и синхронизирано.
- В купето на влака, всяко движение се усилва: движението на всеки човек се усеща от човека зад него. Синхронизираното подскачане по веригата създава вълнов ефект, който е изключително приятен – тялото получава ритъма на друг човек през ръцете и го усилва обратно.

Жанр/Темпо: Работи при темпо 110-130 удара в минута. Най-подходящ е за хаус музика и R&B. Може да бъде адаптиран към всяко темпо, където е възможно поддържане на групова активност.

Руската кукла.

Руски кукли / Вложени структури
Клубна култура на ЛГБТ+ общността и пространства за групови празненства.

Двама (или трима или повече) души, позиционирани така, че по-висок човек стои зад по-нисък човек, с ръце свободно обвити около кръста или ханша на по-ниския човек отзад, и двамата танцуват в синхрон. Подобно на матреошки кукли – една вътре в друга, със същата форма, но в различни размери, движещи се като едно цяло.

- Външният човек (отзад) първо трябва да адаптира своето движение, за да съответства на движението на вътрешния човек – не се опитвайте да водите отзад. Усетете какво прави човекът пред вас и го повторете.

След това постепенно синхронизирайте движенията. Вътрешният човек ще усети синхрона и ще се наклони.

- Позициониране на ръцете: свободно около кръста отзад, без захващане. Контактът е присъствие, а не задържане. Всеки може да се отдръпне по всяко време – това е социален танц, а не ограничаване.
- Движението усилва разликата във височина: най-добре се вижда, когато има ясно изразена разлика във височината. Позицията е буквална – по-ниският човек изглежда в обятията на по-високия.
- Руската марионетка може да се разшири: трети човек може да застане зад външния човек и да го обгърне по същия начин. В моменти на радост, подреждането може да достигне три или четири нива. Тогава конструкцията преминава във вариант, наподобяващ влак.

Кога се случва: Спонтанно в моменти на голяма общностна радост. Може да бъде инициирано чрез поставяне на ръце на кръста на човек пред вас по време на песен, която създава връзка – ако той/тя се отдръпне назад вместо да направи крачка напред, имате "Руска кукла". Ако той/тя направи крачка напред, не е заинтересован/а от това действие. И двата отговора са окончателни.

Масаж на раменете (групова форма).

Фестивалът "Гропайшърс" и пространствата за групови събития – срещат се в големи групи.

Не е това, което звучи. В груповите танци, това се отнася до спонтанното колективно движение, при което кръг или група започва да танцува, като същевременно оказва лек натиск с рамото или масаж на човека до тях в ритъм. Всеки получава и дава едновременно.

- Застанете в свободен кръг или линия. Лявата ръка е поставена на лявото рамо на човека отляво. Дясната ръка е поставена на дясното рамо на човека отдясно. Сега се забавлявайте. Когато музиката започне, всички едновременно леко натискат раменете. Отпуснете. Натиснете отново на следващата част от ритъма.
- Едновременното даване и получаване създава специфично усещане за общност – вие сте едновременно грижовни и получатели в един и същи момент. Това е една от малкото танцови форми, които изрично превръщат взаимната грижа в самата движенческа последователност.
- Ритъмът на барабаните трябва да бъде на първата и третата част, или на основния ритъм на фразата. Координиран, лек, ритмично ясен.
- "Раменният жлеб": някои групи използват това като допълнение към танцуването на място – една ръка върху рамото на най-близкия човек, прехвърляне на тежестта в ритъма на музиката, а ръката се движи нежно с тялото. По-неформално от конгата, по-малко структурирано от "веригата", и по-интимно от груповите танци.

8.2 — Архивите от 80-те години.

Тези движения се появиха в резултат на специфична комбинация: възхода на музикалните видеоклипове, културата на аеробиката, сливането на New Wave и хип-хоп в началото на десетилетието и експлозията на брейкданса. Те са част от един визуален културен момент. Когато ги изпълнявате, вие се позовавате на нещо.

Преместване.	Стъпкова схема.	Откъде идва / епоха	BPM / жанров профил
The Running Man	Това е упражнението. Застанете с крака заедно. Отскочете леко напред с левия крак, като повдигате дясното коляно към гърдите, а дясната ръка се движи назад. Едновременно: поставете левия крак, изпънете десния крак назад, докато лявото коляно се повдига, а лявата ръка се движи назад. Илюзията е, че тичате на едно място, но не се местите. Ключът е в редуването на повдигането на коленете – без повдигане на коленете това е бягане на едно място. С него: "Running Man".	Популяризиран от MC Hammer и Bobby Brown, 1988-1990. Високоенергичното влияние на аеробиката от тази епоха е ясно видимо – движението е кардио. То се превърна в универсален символ на епохата и проникна в рейв културата в ранните години във Великобритания.	90-120 удара в минута. Хип-хоп, ранна хаус музика, поп музика. "Running man" при техно темпо (130+) много бързо става физически натоварващ – подходящ е като кратка серия, а не като продължително движение при тези скорости.
Роджър Ръббит	Започнете с крака заедно. Отдръпнете десния крак назад, като повдигнете лявото коляно (скок). Върнете левия крак обратно на земята. Отдръпнете отново десния крак назад	Късен 1980-те години, хип-хоп музика. Наредено по името на скачащия бяг на анимационния герой. Стана популярно в културата на музикалните	85-115 удара в минута. Хип-хоп, старо училище R&B. "The Roger Rabbit" е специфичен хип-хоп танцов ход – той се възприема като носталгичен

	(влачене). Приближете десния крак към левия. Характерната част е мотивът "скок-влачене-затваряне" – кракът се влачи назад по пода, вместо да се стъпва чисто.	видеоклипове заедно с MC Hammer. Движението има отскоклив, анимационен характер – тежестта е лека, движението е игриво, а забавянето е умишлено.	в повечето съвременни заведения, но предизвиква топло носталгия, когато бъде изпълнен с отдаденост.
Червеят.	Цяло тяло на пода. Започнете в позиция за лицеви опори. Спуснете ханша към пода, като повдигате главата и гърдите – вълната се движи от главата към ханша. След това повдигнете ханша, докато спускате главата – вълната се обръща. Повтаряйте, като се движите напред. "Червеят" е вълнообразно движение на цялото тяло, което се извършва по пода. Предупреждение: това упражнение се изпълнява на пода. Подът в клуб през пиковите часове не е хигиенична среда. "Червеят" е подходящ за определени моменти и места.	Брейк танц култура, края на 70-те години - 80-те години. Един от основните движения на пода в брейкинга. Все още се среща на танци състезания, в определени носталгични моменти в клубовете и когато някой в групата е достатъчно спонтанен, за да се отдаде на танца на пода.	Всяко темпо – червеят е независим от темпото. Той се изпълнява като декларация, а не като продължителен ритъм. Изпълнете го веднъж, изпълнете го напълно и се върнете в изходна позиция.
Роботът.	Изолирайте всяко движение на ставата с преднамерена механична пауза между позициите. Роботът не е за самите движения – той е за преднамерените паузи между тях. Всяка преход е замразяване, след което има механичен	Ерата на фънка и соула, средата на 70-те години. Свързана с ранните изпълнения на Майкъл Джаксън, а по-късно популяризирана в ерата на брейкданса. "Роботът" е прародител на всяко движение от типа "локинг" и "попинг",	Бавно до средно темпо – 80-110 удара в минута. Особено подходящо е за моменти на музикална пауза или прекъсване. Роботският звук в тишината (или почти пълна тишина) е особено

	рестарт. Раменете, лактите, китките, бедрата, коленете се движат като отделни артикулирани компоненти със заключващи стави.	което последва.	ефективен.
The Moonwalk.	Застанете с крака заедно, и двата стъпала на пода. Плъзнете левия крак назад, като се издигате върху пръстите на десния крак. Едновременно с това поставете десния крак плоско на пода, докато левият крак се издига на пръсти и се приплъзва назад. Илюзията изисква: (1) плъзгащият се крак трябва да остане плоско на пода, (2) повдигнатият крак трябва ясно да е върху пръстите, (3) прехвърлянето на тежестта между краката трябва да бъде непрекъснато и плавно. "Луната" на Майкъл Джаксън е 70% свързана с ръцете – механичното движение на ръцете придружава всяко плъзгане.	Майкъл Джаксън, телевизионно изпълнение на "Motown 25" от 1983 г. Един от най-разпознаваемите танцови движения в историята. Произхожда от стил уличен танц, наречен "the backslide", който съществува във фънк сцената преди Джаксън да го формализира и издигне до по-високо ниво.	88-112 удара в минута. Най-подходящо за поп, R&B и соул музика. "Moonwalk" е емблематичен танц. Изпълнете го веднъж в правилния момент и в подходящата песен и това ще бъде незабравимо. Ако го изпълнявате многократно през цялата вечер, това се превръща в представление.
Танцът на безопасността.	Технически, хореографията от видеото на Men Without Hats от 1982 г. – широка стойка, ръце изпънати встрани или повдигнати, вид свободно движение със скачане и махане с ръце. В обичайна	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" е танцът за музика, която не се приема твърде насериозно в сравнение с техно. Той е предшественик на специфичното качество на непринудена радост,	120-140 BPM. Нов вълн, синт-поп, някои електронни музикални влияния от 80-те години. Характерно е веселото хаотично звучене, а не

	употреба: всичко, което улавя енергичната, безгрижна, леко средновековна атмосфера на епохата. Скачай. Махай с ръце. Изражението на лицето не съответства на нивото на координация. Това е правилната естетика.	което по-късно рейв културата ще възприеме.	прецизността. Важното е спонтанността, а не техниката.

8.3 — Архивите от 90-те години.

Деветото десетилетие беше най-иновативната десетилетка в историята на американските популярни танци. Хип-хоп, R&B и ранната клубна сцена генерираха нови движения едновременно, а музикалните видеоклипове ги разпространяваха глобално само седмици след появата им. Много от тези движения имат истински африкански и карибски корени, които комерсиалната ера скри – те заслужават да бъдат изпълнявани с известно осъзнаване на произхода си.

Преместване.	Стъпков модел.	Произход / контекст	BPM / жанр
The Cabbage Patch.	Краката са на разстояние равна на ширината на раменете, коленете са леко свити. И двете ръце се въртят напред около тялото в една и съща посока – или и двете по часовниковата стрелка, или и двете обратно на часовниковата стрелка – на височина приблизително равна на гърдите. Ръцете правят непрекъснато кръгово движение, подобно на бъркане. Тялото се върти леко заедно с движенията на ръцете. Главата може да кима в същия ритъм. Това е точно това, което звучи, и изглежда абсолютно правилно, когато се изпълнява пълноценно.	Ранен хип-хоп от началото на 90-те години, популяризиран от Gucci Crew II (1987). Наречен е така, защото движението на ръката наподобява достигане до зелева градина. Едно от най-разпознаваемите движения от тази ера. "Cabbage Patch" се изпълнява искрено – няма ироничен начин да се прави това.	85-115 удара в минута. Хип-хоп, старо училище R&B. Изразът "The Cabbage Patch" в съвременен контекст се възприема като нежна носталгия. Използвайте го в правилния момент и в подходящата песен, и публиката ще го разпознае.
Пеперудата.	Крака разтворени настрани, пръсти насочени навън. Спускайте коленете отстрани и ги връщайте обратно	Ранен хип-хоп и денсхол кросоувър. "Пеперудата" има множество произходи – версията с ръце се появи в	90-120 удара в минута. Хип-хоп, дансхол, R&B. "The Butterfly" е най-ефективен при широка,

	към центъра, като повтаряте движението – коленете се отварят и затварят като пеперудени крила. Това е версията на "пеперуда", която се изпълнява с краката, а не с ръцете (движението с вълнообразни движения на ръцете при "пеперуда" е обяснено другаде и какво НЕ трябва да се прави). Правилната "пеперуда" се изпълнява с краката. Широка стойка, подскоци с отваряне и затваряне на коленете в ритъм.	културата на аеробиката, докато версията с крака възникна едновременно в хип-хопа и денсхола. Версията с крака е оригиналната и правилната.	ниска стойка – ако краката са прекалено близо или коленете не се отварят напълно, ефектът се губи.
The Humpty Dance.	Изпълнено от Shock G от Digital Underground, под псевдонима Humpty Hump. Движението: свободен, с наклонен напред ханш и леко насочен напред нос, с умишлено преувеличени и непредвидими движения на ръцете. "Танцът на Хампти" е специфично създаден да изглежда несинхронизиран нарочно, но в перфектен музикален ритъм. Ирониятa се крие в техниката: "случайните" движения са синхронизирани с бийта, въпреки че изглеждат хаотични.	През 1990 г., групата Digital Underground създаде танц, който беше един от първите опити да бъде поучителен – самата песен ви показва как се изпълнява. "Humpty Dance" е танцът, който утвърди принципа, че умишленото неловко движение в ритъм е валидно и уважавано.	90-110 удара в минута. Хип-хоп, с влияние от фънк. "The Humpty Dance" е своеобразно разрешение – то казва на танцовия под, че пълната искреност и техническите несъвършенства са приемливи.
The Tootsee Roll	Стъпете надясно,	1994 г., групата 69	90-110 удара в

	прехвърлете левия крак зад десния, стъпете надясно, докоснете левия до десния - четири такта. След това повторете с ляв крак. Това е основата на танца. Версията за ръце: и двете ръце се разтягат напред, като дланите правят кръгови движения (въртения) в ритъм със стъпките. Когато стъпката е надясно, ръцете се въртят надясно. Песента на 69 Boyz (1994) описва движението по време на изпълнението му - една от най-ясните танцови песни с инструкции от тази епоха.	Boyz. Сцена на музиката "Miami Bass". Танцът "The Tootsee Roll" е регионален танц, който се разпространи национално чрез музикални клипове. Той представлява специфичния принос на сцената "Miami bass / booty music" към клубната култура.	минута. Хип-хоп, миями бас, R&B. Най-добре се изпълнява в групи, където стъпките могат да създадат визуална синхронизация, подобна на линията на танц.
The Kid 'n Play	Двама души стоят един срещу друг на разстояние с изпънати ръце. Човек А рита с десния крак към левия крак на човек Б. Човек Б се отдръпва, като едновременно с това рита с десния си крак. Човек А се отдръпва, ритайки с левия крак. Двамата души редуват ритници с краката си в последователност, която ги преплита без сблъсък. Предизвикателството и умението е във времето – никой не бива да бъде ударен, а ритниците изглежда минават една през друга.	Kid 'n Play, 1988-1991. Наименованието идва от дуото и филма им "House Party" и е популяризирано от тях. Това е фундаментално съвместна дейност – не може да се извърши самостоятелно. Kid 'n Play е партньорството, което определя конкуренцията в тази епоха.	90-115 удара в минута. Хип-хоп, R&B. Това движение изисква партньор, който е съгласен, и около тридесет секунди практика за синхронизация, преди да го опитате пред публика. Започнете бавно, установете ритъма и след това увеличете скоростта.

The Macarena.	Дясната ръка е изпъната напред (дланта надолу). Лявата ръка е изпъната напред (дланта надолу). Дясната ръка се върти, така че дланта да е отгоре. Лявата ръка се върти, така че дланта да е отгоре. Дясната ръка до лявото рамо. Лявата ръка до дясното рамо. Дясната ръка зад главата. Лявата ръка зад главата. Дясната ръка на левия ханш. Лявата ръка на десния ханш. И двете ръце зад гърба. И двете ръце се плъзгат напред. Разклащане на ханша. Четвърт завъртане наляво. Повторете.	Los del Rio, 1993. Оригинално испанска поп песен с влияния от фламенко. Стана глобален феномен през 1996 г. "Макарена" е най-разпознаваемата танцова последователност на десетилетието. Тя се изпълнява на сватби, спортни събития и навсякъде, където група хора се опитва да танцува заедно, независимо от индивидуалните умения.	104 удара в минута – оригиналната песен. Работи в диапазона 95-115 удара в минута. "Макарена" е напълно без жанрова принадлежност и се появява навсякъде, където има песен. Нейната сила е универсалността.

8.4 — Съвременен архив (2000-те години – до момента)

Съвременните популярни танцови движения се разпространяват по различен начин в сравнение с 80-те и 90-те години – социалните медии и кратките видеоклипове заменят музикалните клипове като основен механизъм на предаване. Едно движение може да стане глобално известно в рамките на 48 часа. Срокът му на валидност е по-кратък. Но самите движения често се позовават на по-стари традиции, което им придава повече дълбочина от това, което подсказва техният вирусен произход.

Преместване.	Стъпкова схема.	Произход / към какво се отнася.	BPM / жанр
The Dougie	Прехвърляне на тежестта вляво. Оставете лявото рамо да се наклони напред и надолу, докато тежестта се премества вляво – това е леко "потъване" на рамото. Повторете с дясната страна. Ключовият елемент е движението на рамото, а не на краката. Краката остават относително неподвижни. Цялото движение се извършва чрез ротацията на торса и раменете напред, като всяка страна "потъва" веднъж за всеки ритъм.	Cali Swag District, 2010 г. Името е взето от по-ранния трак "My Dougie" на рапъра Lil Wil (2007). "The Dougie" се отнася до танцовия стил, характерен за хип-хопа през 90-те години, сведен до основния му елемент – движението на раменете, което изразява уверена непринуденост.	80-110 удара в минута. Хип-хоп, трап, R&B. "The Dougie" е бавен танцов ход – губи своята идентичност при висока скорост на музиката, тъй като движението на раменете не може да бъде усетено ясно.
The Nae Nae	Започнете с крака разтворени. Повдигнете дясната ръка направо над главата, леко свито в лакътя, китката отпусната и увиснала. Нека дясната страна на тялото се повдигне леко заедно с ръката. Ръката и	Silento, 2015. Танцът "Nae Nae" произлиза от персонаж на име Ванда от телевизионното шоу "Martin" — специфичната манера на движенията на ръцете и тялото на този персонаж се превърна в модел за	80-110 удара в минута. Хип-хоп, R&B, трап. Подходящ за комбиниране с други движения от последователността "Whip/Nae Nae".

	тялото се люлеят надясно в ритъм, докато краката правят свободно разместване. По същество: едната ръка е вдигната, тялото се люлее под нея, краката се разместват. "Nae Nae" е специфично за отпуснатото движение на вдигнатата ръка – китката е ключовият елемент.	танц в хип-хоп средите в Атланта, преди Silento да го формализира.	
The Floss.	Замахнете и с двете ръце надясно, като едновременно завъртите левия ханш наляво (ханшът и ръцете се движат в противоположни посоки). Замахнете и с двете ръце през центъра към ляво, като едновременно завъртите десния ханш надясно. Движението трябва да бъде бързо – ръцете пресичат пред тялото при всяко замахване, минавайки през центъра всеки път. Скоростта е от ключово значение: колкото по-бързо се изпълнява упражнението, толкова по-впечатляващ е визуалният ефект.	Расел Хорнинг ("Backpack Kid"), 2017 г. – широко разпространен, когато изпълни танца в SNL. "The Floss" е първият танц, произхождащ от социалните медии, който постига истинска популярност и се танцува навсякъде. Той препраща към техниката "изолации" в хип-хопа: движение на горната и долната част на тялото в противоположни посоки едновременно.	100-130 удара в минута. Универсален – среща се в контексти от детски рождени дни до фестивални сцени. "The Floss" е специфичен за определено поколение, по начин, по който "Electric Slide" не е – той създава усещане за период след 2017 г.
Melbourne Shuffle.	Изнесете десния крак напред, като същевременно приближавате левия крак. Върнете десния крак назад, за да се поставите в	Малбърн, Австралия, края на 80-те години, сцена на рейв партитата. Стана глобално известна благодарение на	130-150 BPM. Електронна музика – по-конкретно, по-агресивните стилове хаус, техно и транс.

	широка стойка. Основната стъпка е: ритник-стъпка, ритник-стъпка – редувайте краката с характерна отскоклива динамика. По-сложната версия включва движения на ръцете като при бягане и сложни вариации на стъпките. "Шъфълът" е специфично движение по земята – краката остават близо до пода, с плавно плъзгащо се движение.	фестивалната култура в електронната музика през 2000-те и 2010-те години. Едно от малкото танцови движения, което произхожда директно от сцената на рейв партитата, а не от хип-хопа или поп музиката.	"Shuffle"-ът е създаден специално за електронна музика, за разлика от танците "Running Man" и "Cabbage Patch".
The Woah	На силен ритъм (обикновено удар на хай-хат или барабан), спрете цялото движение и заключете тялото в статична поза – след това незабавно се върнете към движението. "Уау" е моментът на замръзване, а не движението около него. Времето е от решаващо значение: блокирането трябва да се случи точно при удара, задържа се за точно един ритъм, след което се освобождава.	Произхождащ от хип-хоп средите в Шарлот, Северна Каролина, от 2019 г. Широко разпространен във социалните медии. "The Woah" се отнася до техниката на "заключване" от танцовите стилове фънк от 70-те години – рязко спиране в ритъма с цялото тяло, компресирано в един повтарящ се момент.	90-120 BPM. Хип-хоп, трап. Ефектът "The Woah" работи най-добре в парчета със силни, изолирани удари на хай-хейт или барабан, които осигуряват ясен момент за синхронизация.

8. 5 — Латинският архив

Танците от латиноамериканската традиция вероятно са най-старият непрекъснато развиващ се елемент, който допринася за съвременната клубна култура. Салса, кумбия, меренге, бачата и техните производни са повлияли на електронната музика и клубната култура в продължение на много поколения. Това не са специализирани движения само за латиноамерикански клубове – това са инструменти, които могат да бъдат използвани в различни жанрови контексти, когато бъдат адаптирани.

Преместване / стил	Съществения елемент.	Как се пренася на танцовия под, където се танцуват танци извън латино стилове?	Диапазон на пулса.
Меренге Марш	Най-простият начин за начинаещи да се докоснат до латино танците. Ляво стъпало – движение на място на 1, дясно стъпало – движение на място на 2, повтаряйте. Това е всичко. Тайната: добавете леко повдигане на ханша при всяка стъпка, като се опирате леко на пръстите на всеки крак, позволявайки на ханша от съответната страна да се повдигне естествено. "Merengue march" е ходене на място с акцент върху ханша. Има безкрайни вариации, но започва тук.	Стъпката меренге е най-близкото нещо до универсална начална ритмична основа. При темпо от 100-120 BPM, тя се вписва в много клубове, които не са с латино насоченост. Акцентът на бедрата при меренге може да бъде директно приложен към хаус музиката – добавете стъпката меренге към хаус трак и ритъмът ще е правилен.	100-130 удара в минута. Меренге, бачата, някои видове хаус музика. Подходящо за всеки, с инструкции за начинаещи, които могат да бъдат усвоени за 30 секунди.
Стъпка за кумбия.	Кумбията се основава на характерна стъпка: заедно-странично-заедно-странично, като един крак винаги леко се влачи	Кумбията с подходящи темпа (80-110 удара в минута) се вписва перфектно в много контексти на R&B и хип-хоп музиката.	75-110 удара в минута. Кумбия, малко хип-хоп и R&B. Колумбийската и мексиканската кумбия имат

	преди да бъде повдигнат. Ляво стъпа се поставя отляво, дясното стъпа се влачи и се поставя до него, лявото стъпа се поставя отново отляво, дясното се влачи и се затваря. Влаченето е това, което прави кумбията разпознаваема.	Забавянето в стъпките на кумбия създава усещане за закъснение и освобождаване, което допълва темповете на трап и бавния хип-хоп.	леко различни варианти на тази стъпка — и двата са валидни и могат да се изпълняват.
Сальса – основи.	Основните стъпки на салсата са шест стъпки за осем удара. Стъпете напред с левия крак (1), стъпете надясно, без да се движите (2), върнете се назад към центъра (3), пауза (4). Стъпете назад с десния крак (5), стъпете наляво, без да се движите (6), върнете се напред към центъра (7), пауза (8). Паузите на 4 и 8 са също толкова важни, колкото и стъпките – те придават ритъм на салсата, вместо тя да изглежда тромава. Всичко трябва да се движи от бедрата.	Основните стъпки на салса рядко могат да бъдат изпълнени директно в клубове, които не са латино ориентирани – ритъмът е толкова специфичен, че се сблъсква с повечето електронни музикални стилове. Това, което може да бъде пренесено, е принципът на движението на бедрата при всяка стъпка и паузата като част от танца. И двата принципа са приложими във всички жанрове.	160-220 удара в минута (традиционно) – но се отброява на 1-2-3, което ефективно създава усещане за 80-110 удара в минута. Салса е жанрът.

8.6 — "Спирачката"

Самостоятелно, защото заслужава собствена секция.

Завъртането е най-достъпното движение на всяка дансплощадка, при всяка скорост (BPM) и във всеки жанр. Всяка танцова традиция има своя версия на него. Всеки човек с разливно ниво на умения може да изпълни някаква версия на това движение. И то е най-пряката физическа проява на радост, достъпна за танцьора, който се движи сам.

Основното въртене.	Какво го прави да изглежда правилно?	Вариациите.
Застанете на левия крак. Оставете десният крак да се оттласне леко, за да създаде въртене. Дръжте левия крак като опорна точка. Ръцете се придърпват към тялото (пресичащи гърдите или плътно пристрани), за да увеличите скоростта на въртене – физиката на ъгловия момент: когато масата се движи по-близо до оста на въртене, въртенето се ускорява. Освободете ръцете, когато въртенето започне да намалява, за да спрете чисто при следващата стъпка.	Намерете една точка пред вас и се фокусирайте върху нея възможно най-дълго по време на завъртането, като в последния момент завъртите главата си, за да я откриете отново. Това се нарича "фиксиране" във формалните танци и предотвратява замайването при многократни ротации. Добре изпълненото фиксиране води до чисто завъртане. Неправилното фиксиране завършва с треперене. Приземяване: завъртането трябва да бъде прецизно – ангажирайте се с мястото, където ще кацнете, стигнете до там и задръжте позицията. Завъртането, което постепенно намаля скоростта си, изглежда като загуба на контрол. Завъртането, което е изпълнено прецизно, изглежда като взето решение.	Полузавъртане: 180 градуса. Най-лесното. Използвайте го, за да се обърнете в нова посока по време на музикален преход. Пълно завъртане: 360 градуса. Стандартното. Изпълнява се на ясен ритъм – обикновено на първия такт от фразата – и се приземява на първия такт от следващата фраза. Двойно завъртане: две пълни ротации. Ръцете трябва да са стегнати, за да е възможно това при темпо, подходящо за танц. Не опитвайте без да сте уверени с единичното завъртане. Завъртане с партньор: един човек хваща ръката на другия, а въртящият се използва ръката за първоначален импулс. Използва се универсално в суинг, салса, народни танци и клубни танци.

Кога да се завъртите: По време на преход между музикални фрази, когато музиката изразява нещо, което тялото ви иска да отразява. По време на пауза, когато пространството на дансинга е относително свободно. Когато се движите по танцовия под и музиката го изисква.

Завъртането е възможно във всеки момент – то е импровизираният акцент в танцовите движения.

8.7 — Воугинг и балрум: Архивите, които трябва да бъдат тук.

Voguing – хардкор балрум сцена в Харлем, от 60-те години до наши дни – разпространена глобално благодарение на филма "Paris is Burning" (1990) и продължаваща в световната балрум общност.

Voguing заслужава собствена секция в тази библиотека, защото е най-пълно развитата танцова традиция, изразяваща идентичност, от 20-ти век, произхождаща конкретно от афроамериканската и латино общност, както и от LGBTQ+ общността, и е оказала влияние върху всичко - от поп моментите на Мадона през 1990 г. до всяко съвременно дефиле, което се превръща в танц на партита по целия свят.

Стил.	Съществената качество.	Какво научава всеки, който го изучава: * [Списък с неща, които се учат]
Старият начин.	Остри линии, пози, които се задържат и след това рязко се променят. Движения, имитиращи модните пози от списание Vogue – името е буквално. Изключителна прецизност в линията и ъгъла.	Позата е избор. Заемете я с убеждение. Ангажиментът към позата – а не самата красота на позата – е техниката.
Нов начин.	Елементи на акробатика, движения с еластични връзки, екстремни пози, които изпитват границите на човешката гъвкавост. Техническа прецизност при изпълнението на физически трудни елементи.	Тялото е по-способно, отколкото си мислите. Влиянието на "New Way" върху модерния танц отвори вратата към нов репертоар от движения, който иначе не би съществувал.
Vogue Femme	Нежност, грация и женственост, изразени чрез цялото тяло. Пет елемента: Дефиле (ходенето), "Патешко" ходене, Ръце, Работа на пода, Завъртания и Наклони. Всеки елемент се	Покланянето – падането на пода в контролирано и драматично спускане – е финалният акцент във vogue femme. То е атлетично, грациозно и изисква пълна отдаденост. Покланянето,

	оценява отделно в състезанията по бални танци.	което е несигурно, не е истинско покланяне. Покланянето, което е изпълнено с убеждение, е театър.

ОЧАКВАНИ ДОПЪЛНЕНИЯ ЗА ФИНАЛНА ПУБЛИКАЦИЯ

8. 8. Обучение за служителите

* **Всички служители трябва да бъдат обучени относно правилата и процедурите на компанията.**
* **Обучението трябва да бъде проведено от квалифициран инструктор.**
* **Служителите трябва да преминат тест, за да докажат, че са разбрали материала.**

9. 9. Отговорност

* **Всички служители са отговорни за спазването на правилата и процедурите на компанията.**
* **Нарушенията могат да доведат до дисциплинарни мерки, включително уволнение.**

10. 10. Преглед

* **Правилата и процедурите на компанията трябва да бъдат прегледани редовно, за да се гарантира, че са актуални и ефективни.**
* **Прегледът трябва да бъде извършен от квалифициран персонал.**
* **Всички служители трябва да бъдат уведомени за всички промени в правилата и процедурите на компанията.**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Ирландски стъпващ танц · Огънят · Растението

Това са движенията, които танцовата площадка сама измисли.

Не от музикални видеоклипове. Не от танцови студия. От общности, които се нуждаеха от физически език за музика, която досега не съществуваше.

Раздел 8.8 — Електронният архив на субкултурата.

THE CENTURION – Всеки жанр еволюира и разви собствено движение. Музиката изискваше физическа реакция, която все още не съществуваше. Ето резултатите.

За разлика от движенията в секции 8.2 до 8.4 – които произлизат от хип-хоп, поп и R&B и са разпространени чрез основните медии – движенията в тази секция са изобретени от конкретните общности, които създадоха електронните музикални сцени, които ги породиха. Те не се появяват в музикалните видеоклипове. Разпространяват се от човек на човек, от място на място, от сцена на сцена. На някои им отнема десетилетия, за да бъдат наименувани. Някои все още най-често се описват чрез демонстрация, а не чрез инструкции.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Британски електронни музикални сцени – гараж, хаус, британски фънки, електроника – от 90-те до наши дни.

Рязането на форми не е еднократно действие. Това е философия на движение, специфична за електронната музикална култура във Великобритания. "Формите" са геометричните модели, които тялото създава в пространството – ъглите, линиите и конкретните позиции, които крайниците заемат и след това преминават между тях. Рязането на тези форми е актът на извършване на тези преходи рязко и прецизно в ритъм.

Културата на "cutting shapes" е визуална – тя се разви в среди, където хората наблюдаваха танцуващите отблизо и ценеха прецизността и музикалността над всичко останало. Човекът, който изпълнява "cutting shapes", винаги реагира на конкретния музикален момент и никога не повтаря фиксиран модел.

Елемент.	Какво означава	Как да го разработим?
Формата.	Специфична поза на тялото, която се поддържа за един или два такта, преди да премине към следващата. Ръката е в определен ъгъл. Торсът има специфичен наклон. Краката са в определена стойка. Формата	Погледнете тялото си в огледало, докато слушате музиката. Намерете позите, които ви се струват подходящи за звука. Задръжте всяка поза един такт, след което преминете към следващата. Формите,

	има геометрична цел – това не е случайна позиция, а умишлена.	които работят, са тези, при които гледате и си мислите: "Да, това е как звучи тази музика в момента."
The Cut.	Преходът между формите. Прекъсването е рязко – то се случва в такт, а не между тактовете. Вие сте във форма А, след което, на първия такт от следващата фраза, вие сте във форма В. Няма постепенен преход. Прекъсването съвпада с музикалното събитие, което го предизвиква.	Практикувайте движението, без да се притеснявате за формите в началото. Застанете във всяка позиция. В такт: променяйте едновременно всички части на тялото си. Ръцете преминават от ниска към висока позиция. Тежестта се премества отдясно наляво. Главата се завърта. Всичко това едновременно, в такт. Това е "кътът". Добавете формите, след като движението стане естествено.
Музикална отзивчивост.	Рязането на форми не е хореография. Единият и същи човек може да прави различни форми по една и съща песен в различни вечери, защото формите реагират на това какво прави музиката в момента – падането, натрупването, специфичният синтезаторски звук на третата ударна нота от тази фраза, басовата нота, която се появява неочаквано.	Слушайте за музикалните моменти, които изискват реакция. Високочестотен синтезаторски звук изисква рязък и възходящ отговор. Ниско бас падане изисква нещо тежко и надолу. Нарастването изисква натрупване на енергия в тялото. Изпълнявайте движенията си според тези моменти, а не според времето.

Диапазон на темпото (BPM): 118–135 BPM – UK garage, UK house, UK funky, някои grime. Темповият диапазон, в който музикалните събития се случват достатъчно често, за да може да се превключва между тях, но са и достатъчно бавни, така че всяка форма да може да бъде задържана и ясно разбрана.

Сцената: лондонски клубове, партита в стил UK garage, естетиката на Boiler Room. "Cutting shapes" е свързано със специфичен вкус към музиката и изтънченост на танцовия под във британската електронна култура. Човекът, който прави "cutting shapes" на електронно парти, не се представя пред публиката – той води разговор с музиката, а публиката е поканена да бъде свидетел на този разговор.

Melbourne Shuffle: Пълен технически речник.

Melbourne Shuffle:
* Мелбърн, Австралия, подземен рейв сцена – края на 80-те години.
* Глобално разпространение чрез електронна танцова музика (EDM) през 2010-те години.

Раздел 3 от това ръководство въведе "шафъла" в BPM картата. Този раздел предоставя пълния технически речник. "Шафълът" е семейство от свързани стъпки, обединени от движение на петата и пръстите, специфично качество на контакта с пода и плавност на движението, което го отличава от всяко друго танцово движение в контекста на електронната музика.

Т-Стъпката – Основи.

Стъпковата схема.	Ключовият технически елемент.	Как изглежда, когато е правилно?
ДЕСЕН Т-СТЪПКА: Десният крак стъпва надясно. Лявът се плъзга, за да се срещне с него. Десният крак стъпва отново надясно. Левият крак пресича пред десния, пръстите сочат наляво (образувайки хоризонталната част на буквата "Т"). Тежестта се прехвърля върху пресечения ляв крак. ЛЯВ Т-СТЪПКА (огледален образ): Левият крак стъпва наляво. Десният се плъзга, за да се срещне с него. Левият крак стъпва отново наляво. Десният крак пресича пред левия, пръстите сочат надясно. Повторете тази последователност, редувайки десен и ляв Т-стъпка. Резултатът е	Плъзгането. Кракът, който следва, не стъпва – той се плъзга по повърхността на пода. Цялата характеристика на "шафъла" произлиза от плъзгащото движение на следващия крак. Краката, които се вдигат и стъпват, изглеждат като ходене. Краката, които се плъзгат, изглеждат като "шафъл". Поставянето на пръстите навън при пресичането. Когато кракът преминава отпред, пръстите се обръщат навън – това е "Т"-образната част. Без поставянето на пръстите навън, пресичането изглежда като спъване. С него, то изглежда умишлено.	Плавно, плъзгащо се странично движение. Тялото остава на една и съща височина – без подскачане нагоре-надолу. Прехвърлянето на тежестта е хоризонтално, а не вертикално. Ръцете висят свободно или се движат в посока, обратна на стъпващия крак. От разстояние: фигура, която се движи странично с плавна грация, като краката едва откъсват пода.

странично придвижване с кръстосана стъпка, която създава формата на буквата "T" в края на всяка единица.		

X-Стъпката – Средно ниво

Стъпковата схема.	Ключовият технически елемент.	Връзка с T-стъпката.
Започнете с крака заедно: Бийт 1: Дясният крак пресича НАД левия крак (отпред) – и двата крака са в "X" форма, десният над левия. Бийт 2: Лявът крак стъпва наляво – краката се разширяват. Бийт 3: Левият крак пресича ПРЕД дясния крак (отпред) – "X" форма, левият над десния. Бийт 4: Дясният крак стъпва надясно – краката се разширяват. Този модел рисува буквата "X" на пода с траекторията на пресичащия крак.	КРОСЪТ трябва да бъде истински кръстосан – стъпалото, което прави пресичането, минава пред стоящото крак, а не до него. Близък кръстосан изглежда колебливо. Истинският кръстосан създава визуалната буква "X". СТЪПКА НАЗЕМЕ трябва да бъде наистина широка – поне на ширината на раменете. Контрастът между "X" и широката стойка е това, което създава визуалния ритъм на стъпката.	X-стъпката и T-стъпката могат да бъдат комбинирани в една последователност. T-стъпката осигурява странично движение. X-стъпката създава статичен визуален модел. Опитният танцьор превключва между тях, в зависимост от наличното пространство и музиката.

The Running Man (Електронна / Смесена версия)

Различен от танца "Running Man" от хип-хопа през 80-те години, описан в раздел 8.2. Танцът "shuffle Running Man" е плавно движеща се версия на същата оптична илюзия.

Шаблонът "Running Man" с промяна на стъпките.	Какво го отличава от хип-хоп версията?
Десният крак се изнася напред (ниско – под височината на коляното, пръстите нагоре), докато левият крак се приплъзва назад по пода. Десният крак се поставя надолу с петата първо, като едновременно с това левият крак се	Хип-хоп "Running Man" повдига коляното високо и подскача. "Shuffle Running Man" поддържа движението ниско и плавно – ритничката е ниско разтягане, кракът остава близо до пода, приземяването на петата създава плъзгане, а не

изнася напред. Левият крак се поставя надолу с петата първо, като едновременно с това десният крак се изнася напред. Движението "пета-пръсти" създава усещане за плъзгане: петата се поставя първо, след което тялото се прехвърля към пръстите, докато противоположният крак изпълнява своето движение.	подскачане. Резултат: хип-хоп "Running Man" изглежда атлетичен и изпълнен с енергия. "Shuffle Running Man" изглежда така, сякаш тялото е теглено от течение – движение напред с минимални усилия. Земята е среда, а не препятствие.

Диапазон на темпото (BPM) за всичките три движения: 128–160 BPM. T-Step и X-Step са най-ефективни при 130–145 BPM. Running Man работи в целия диапазон, но става наистина трудно да се поддържа качество над 155 BPM – движението се превръща в подскачане, а не в плавно плъзгане.

DnB — Речник на терминологията, свързана с музикалния жанр Дръм енд бас.

DnB / Jungle footwork във Великобритания — джънгълът произлиза от културата на саундсистемите през 1992-1994 г., а Drum and Bass се оформят от 1994 г. нататък.

Раздел 3 даде основната инструкция за DnB: преминете към барабана с половин темпо (еквивалент на 80 BPM), а не към пълния брейкбит (160–180 BPM). Това е ключовата стъпка. Ето пълният речник.

Преместване.	Модел.	Произход / културен контекст.	Когато се появи.
The Jungle Skank	Опрете се на десния крак. Ляво стъпало се изнася напред и навън (нисък ритник в предната лява диагонал). Върнете лявото стъпало в центъра. Опрете се на левия крак. Десното стъпало се изнася напред и навън (в предната дясна диагонал). Върнете го. Наклонът е отчетлив – горната част на тялото се навежда	Директно от карибската звукова култура, "сканкът" е движение в реге и дансхол, което джънгълът възприе, когато той смеси звуковата култура с брейкбийт. Когато джънгълът запази "сканка", той съхрани физическата памет за произхода си в карибските имигрантски общности в Лондон.	Когато бас линията е на преден план и бийтът е в секция с плавно развитие, а не с пикова енергия. "Сканкът" диша – той е за моментите между кулминациите, колкото и за самите тях.

	назад, докато кракът се изнася напред, създавайки противотежест. Това не е малко движение.		
The DnB Step.	Както е представено в раздел 3: преминете към ритъма на полувремето. Поставете десния крак напред-надясно в ритъма на полувремето (на всеки два удара от бързия ритъм). Поставете левия крак напред-наляво на следващия ритъм на полувремето. Тялото се движи леко напред с всяка стъпка, след което се връща в центъра. Добавете акцент към всяка стъпка – кракът трябва да се оттласне, а не просто да докосне земята.	Тази стъпка синтезира агресивната динамика на gabber музиката със ритмичното темпо на DnB. Ключовият момент е усещането за половин темпо: DnB е най-бързата музика в това ръководство, която се възприема най-естествено при най-бавния индивидуален ритъм.	През цялото време – стъпката DnB е стандартното движение за всеки, който е успял да улови ритъма на половин темпо.
The DnB Headnod	Не непрекъснатото кимане, което се посочва като проблем в раздел 5. "Headnod"-ът при Drum and Bass е умишлено, ясно движение напред и надолу по време на ритъра (kick), задържано за момент в долната позиция, след което се връща. Той е бавен. Има тежест. Следва ниските честоти, а не брейкбийта. В комбинация с "step"-а при Drum and Bass, "headnod"-ът кара	Естествената реакция към специфичния характер на продукцията в жанра Drum & Bass е следната: нискочестотният бас, който се усеща в тялото, и бързият ритъм, който се усеща отгоре, създават двуслойно преживяване. Ритмичното кимане се случва на нивото на ниските честоти.	По време на секциите с тежки басови линии и ритмични промени.

	цялото горно тяло да участва в усещането за ритъм.		
The Roll-Through.	Бас линията в жанра DnB често се движи на вълни и създава усещане за подем. Физическо усещане, което отразява тази динамика, започва от долната част на гърба, преминава през гръбначния стълб и се освобождава през раменете – нещо като "тяло вълна", която следва ритъма на баса. Това не е пълно тяло движение, както се среща в хип-хопа. По-скоро е по-фина, специфична за баса вибрация, започваща от долната част на гърба и движеща се нагоре.	Бас линиите в жанровете джънгъл и дръм енд бас имат специфично, пулсиращо качество, което ги отличава от квадратните басове на техно или от ритмичния "бум" на хаус музиката. Това пулсиране е естествената реакция на тялото към това качество.	Когато басът се усилва. Не при всяко ударение – когато самата басова линия се издига и пулсира.

Хакен и Муз.

Hakken – нидерландска габър/хардкор сцена – Ротердам, началото на 90-те години – „hakken“ означава да режеш или трошиш на нидерландски.

Muzz UK – преплитане на южноазиатска и пакистанско-британска клубна култура с хардкор музика, от началото на 2000-те до наши дни.

THE CENTURION – Краката са инструментът. Всичко останало е допълнително.

Hakken е един от танцовите стилове, които изискват най-голяма физическа издръжливост в това ръководство. При темповете на gabber и hardcore (150–220 BPM), продължителното изпълнение на hakken е сравнимо с високоинтензивни интервални тренировки. Също така, когато се изпълнява правилно, той е един от най-впечатляващите визуално – бързата прецизност на редуващите се движения на краката при висока скорост създава хипнотично механично усещане, което отразява механичната интензивност на музиката, към която принадлежи.

Стил.	Моделът.	Технически бележки.

Основни техники на хакенето.	Застанете с крака на разстояние равна на ширината на раменете. При всеки удар на барабана: изнесете десния крак напред и нагоре, като едновременно с това спуснете левия крак, за да поеме тежестта. На следващия удар: изнесете левия крак напред, прехвърлете тежестта към дясната страна. Ударът се редува точно с удара на барабана. Височината на удара: от нивото на глезена до коляното в основната версия. Ударът е напред, а не настрани. Коляното се повдига, долната част на крака се изпъва, стъпалото се повдига и след това стъпалото се връща надолу, докато тежестта се прехвърля.	Горната част на тялото: в основния хакен, остава относително неподвижна – ръцете висят надолу или са леко стегнати. Движението е почти изцяло под кръста. Контрастът между експлозивните движения на краката и контролираната горна част на тялото е визуалната характеристика на хакен. Предизвикателството за темпото: основният хакен при 160 удара в минута е кардио тренировка. При 180 удара в минута е атлетична тренировка. При 200 удара в минута се изисква истинска физическа подготовка. Не опитвайте продължителни бързи упражнения хакен без предварителна подготовка.
Разширени техники на хаккен (по-високи удари с крак).	Коленето се повдига до височината на бедрото или над нея. Ударът разширява долната част на крака напред, така че стъпалото да достигне напред до височината на талията или по-високо. Връщането е бързо – стъпалото трябва бързо да се върне и да допре земята, за да прехвърли тежестта за следващия удар. Това изисква сила на флексорите на бедрата и координация на мускулите с бързи съкращения.	Торсът може леко да се наклони назад, докато ритникът напредва – същият принцип на противотежест като при "джунгло скинк", но много по-изразен. Без това отклонение назад, много високите ритници придърпват цялото тяло напред и балансът става нестабилен. Ръцете: някои стилове хаккен движат ръцете напред в посока, обратна на крака, който рита (като при движението на ръцете по време на бягане). Други държат ръцете неподвижно. И двете са валидни.
Muzz – британският вариант.	Хакенът има алтернативна структура на ритмични движения с крака, но в различен темп и с различна естетическа характеристика. Муз музиката (британският хардкор/нишов жанр, повлиян от Южна Азия) създава контекст, където танцовият	Танцът на дансинга в Muzz е част от собствена културна среда – музиката съдържа елементи от южноазиатската музикална продукция (ритми на табла, мелодични структури, вокални семпли от боливудска или пенджабска музика), комбинирани с

	стил "хакен" се среща с традицията на движения, повлияни от бхангра, в клубната сцена на южноазиатската диаспора. Елементът "бхангра": някои движения в муз танците включват ангажиране на торса, което липсва в традиционния хакен – леко участие на горната част на тялото, което препраща към движенията на ръцете при бхангра, като същевременно се запазва основното действие с краката.	мощния бас барабан на хардкор. Танцът, който се появява от тази комбинация, не е чисто хакен и не е чисто бхангра. Това е нещо трето, специфично за тези общности по време на тези събития.

Физическата подготовка за хаккен: Ако възнамерявате да поддържате хаккен с висок темп, следните подготовки намаляват риска от наранявания: разтягане на флексорите на бедрата преди събитието (повтарящите се високи удари активират интензивно флексорите на бедрата), загрявка за прасците и квадрицепсите (кракът, върху който се приземявате, е под плиткомедицински стрес при всяко движение) и управление на електролитите (хаккен бързо изчерпва калия и магнезия чрез пот при висока интензивност). Протоколът за електролити "Addendum" на Recovery Kernel се прилага директно.

Dubstep движение - речник

Дъбстеп танци. Британски дъбстеп от Южен Лондон, 2001-2006 г., глобално разпространение с ерата на Skrillex и "brostep", 2010-2014 г.

Дъбстепът създаде своя собствена лексика на движенията, защото създаде музика, към която нито една съществуваща танцова традиция не беше подготвена да реагира. "Уоубъл" басът, ритмичното забавяне, екстремният бас, следван от продължителна тишина, дигиталните артефакти – всички тези елементи изискваха нови физически реакции.

Преместване.	Как да го изпълня?	Какво отговаря на музиката.	Качество, когато е правилно.
The Drop Lock.	По време на натрупването (когато музиката събира	Басовият удар. Тишината преди него. Специфичният	Като снимка, направена в момента на

	енергия преди кулминацията): акумулирайте физическо напрежение – ръцете се повдигат, тялото се навежда напред, мускулите се стягат. В момента на кулминацията: всяка част от тялото замръзва едновременно. След това: освободете се и преминете към движението, което кулминацията изисква.	момент на максимално освобождаване на енергия. "Drop lock" е реакцията на тялото към паузата, предхождаща освобождаването.	максимална енергия – тялото в позицията, която беше на път да експлодира. След това – експлозията.
The Wobble.	Басовият звук "wobble" (характерният звук на продукцията в стил дръмстеп) осцилира ритмично – пулсира по начин, който има определена честота. Движете ръцете си, торса или цялото тяло в синхрон с честотата на пулсацията "wobble". Това не е в такт с музиката – то е в съответствие с честотата на "wobble", която обикновено е по-бърза от ритъма и е ритмично независима от него.	LFO (нискочестотен осцилатор), който създава ефекта "уоубъл бас". Уоубълът е звук, създаден чрез параметър, който осцилира с определена честота. Тялото също може да осцилира със същата честота.	Тялото изглежда вибрира – бързо, но контролирано колебание на торса или ръцете, което съответства на честотата на трептенето. От разстояние: човек, който резонира с музиката на честота под видимия ритъм.
The Glitch	Когато музиката има дигитален артефакт – заекване, повторение, грешка – тялото също заеква. По време на движение: замръзване. Повторение. Замръзване в една и съща позиция.	Дигиталната природа на производството на дръм енд бас – умишлените артефакти от електронното музикално производство, изведени на преден план като естетични	Роботично прецизно. Замръзването е пълно. Повторението е точно. Връщането към движение е рязко. "Глич дансът" е най-технически

	Движение отново. Тялото пресъздава дигиталната грешка. Това изисква бърза реакция – грешката трябва да бъде предвидена (чрез познаване на музиката) или изпълнена веднага щом бъде чута.	елементи. Затруднението, повторението, прекъсването – понякога музиката прави неща, които звучат като грешки. Тялото ги отразява.	сложният елемент от речника на дъбстепа, защото изисква пълен контрол върху тялото в момента на видимата случайност.
Елементът "Krump".	Агресивните бас линии на дръм енд бейс поканиха крамп – мощен стил, центриран около гърдите и включващ стъпване, от Южен Централен Лос Анджелис – в електронната музика. Характеристиките на крампа в танцуването с дръм енд бейс включват: издуване на гърдите (внезапно разширение на гърдите при удара на баса), широки и мощни движения на ръцете, стъпвания, които съответстват на ритъма. Елементът на крампа в танцуването с дръм енд бейс внесе най-физически интензивната традиция на движение от хип-хопа в контекста на електронната музика.	Физическата агресия на някои произведения в стил дръм енд бейс – ниските честоти, достигащи физически нива, изкривеният бас, перкусивните удари. Тази музика е физически плашеща. Реакцията тип "кръмп" е физически подходяща.	Мощно, тежко, стабилно. Тялото не е във въздуха – то е закрепено. Всеки удар удря.

Clog и ирландският стъп: народни перкусии, които никога не са напуснали пода.

Традиционни танци:
* Клог денс – Северна Англия, индустриални райони, от 1700 г. до наши дни.
* Ирландски стъп денс – Ирландия, от 17-ти век до наши дни.

THE CENTURION – Най-старият ритъм за барабани на съвременната дантелена сцена. Той никога не е изчезвал, просто промени външния си вид.

Танцът с клинове и ирландският стъп не са исторически артефакти. Техните елементи присъстват в техниката на всеки бърз танцов стил, базиран на електронна музика, представен в това ръководство. Движението "пета-връх" при Melbourne Shuffle е пряко свързано с движението "пета-връх" при танца с клинове. Бързите ритмични удари на краката при Hakken са същата принципна основа като изключително бързите движения на краката в ирландския стъп – сила от крака, скорост от стъпалото, стабилно горно тяло, което позволява на краката да извършват максимална работа.

И двете традиции споделят нещо с философията на електронната музика относно ритъма: те са перкусивни. Тялото на танцьора е инструмент, който създава звук чрез удряне по пода. Това не е метафора в традиционния стил на танци с клоги – обувките на танцьора с дървени подметки са буквално перкусионни инструменти. Подът е барабанът. Тялото го свири.

Традиция.	Основният физически принцип.	Какво дава на съвременния танцьор в дискотеката?
Северноанглийски танц на колове.	Обувката има дървена подметка, която издава отчетлив звук при допир с пода. Танцът е по същество перкусионен – всяка стъпка е удар. Ритъмът на танца също така е и звукът му. Двойният ритмичен ход (бърза смяна пета-пръст-пета-пръст), подскокът (цялото тегло се прехвърля), удареният ритъм (петата удря, докато пръстите остават на земята): това е речникът.	Контролът на петата и пръстите: способността да кацнете първо с петата и да се прехвърлите към пръстите, или да кацнете първо с пръстите и да контролирате приземяването на петата, е същият умение, което прави възможно плавното движение, характерно за Melbourne Shuffle. Традицията на обувките тип "клоги" тренира това умение от векове. Принципът се пренася директно.

Ирландски стъпков танц.	Твърдото горно тяло и експлозивната долна част са определящите физически характеристики. Ръцете висят отстрани – напълно неподвижни. Всичко движение е от бедрото надолу. Краката изпълняват изключително бързи, прецизни движения, включващи ритници, подскоци и стъпвания, докато торсът остава контролиран и изправен. Тялото изглежда спокойно над кръста, докато краката правят невъзможни неща отдолу.	Принципът на сегментирането на тялото: способността да се поддържа горната и долната част на тялото, изпълняващи напълно различни действия едновременно. Това е същият умение, което е необходимо за: хакен (краката са активни, горната част на тялото е контролирана), изобразяване на форми (ръцете и краката изпълняват независими модели) и "dubstep glitch" (долната част на тялото продължава, докато горната част на тялото замръзва). Ирландската традиционна танци са майсторски клас в това сегментиране.
Преходът към електронна музика.	На партита по пситранс и хард техно: наблюдавайте краката на всеки, който изпълнява бързи ритмични движения с краката – те изпълняват стъпки от традиционен танц, но в спортни обувки. Тялото, което са избрали да донесат на партито през 2024 г., може да има връзка със стогодишни фолклорни перкусионни традиции, за които те може би не знаят.	Разпознаване: когато видите бързи ритмични движения на краката на танцовия дансинг, това е същото физическо изкуство като традиционното clog dancing. Когато видите твърдо горнище на тялото с експлозивни движения на краката в hakken, това е принципът на ирландските стъпкови танци. Признаването на това не обезценява тези форми – напротив, то разкрива дълбочината на човешката ритмична традиция, към която те принадлежат.

Практическото приложение: Ако искате да подобрите вашето хакен или шафъл стъпване, гледайте видео уроци за танц на клин и ирландски степ танци, специално фокусирани върху техниката "пета-палец" и контрола на стъпката. Обучението на краката, което вековните народни танцьори са разработили, за да подобрят тези специфични умения, е пряко приложимо към речника на движенията в електронната музика. Това не е кръстосано обучение като новост – това е достъп до един и същ източник.

Раздел 8.9 – Двата архетипа, за които никой не говори.

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Някои хора са като огън. Други са като растение. И двете са правилни. Нито едно не е грешно.

Всяка дансплот ги има. Никой официално не ги идентифицира. Те не се преподават в нито един наръчник. Но те са толкова реални, колкото T-Step и Electric Slide – физически изрази, които са толкова последователни във всички заведения, през десетилетията, по целия свят, че представляват истински архетипи на човешкото движение в музикална среда.

Те се проявяват най-видимо, когато танцьорът е повдигнат – върху говорител, платформа, подиум или сцена. Повдигнати над публиката, с всички погледи насочени към тях, хората често се вписват в един от тези два архетипа. Не по избор – а по инстинкт. Музиката и височината заедно разкриват нещо за това как тялото иска да бъде в света.

Огънят.

НА ТАНЦЪЛНОТО ПОЛЕ – Някои хора се превръщат в огън, когато музиката достигне своя връх. Те се протягат. Те се разширяват. Те изхвърлят искри.

Танцът "Bonfire" на кутията е специфично и недвусмислено физическо явление. Тялото се разширява нагоре и навън. Ръцете се простират. Пръстите се разтягат и разтварят. Движението има насоченост нагоре – усещане за издигане, стремеж към по-голяма височина от тази, която кутията предлага. Тялото се опитва да стане по-голямо, отколкото е.

Физически характеристики.	**Движение:** *** Ходене** *** Тичане** *** Плуване** *** Скачане** *** Гмуркане** *** Катерене** *** Танцуване** *** Клякане** *** Навеждане** *** Изправяне** *** Завъртане** *** Лучене** *** Сгъване**	**Отговорността, свързана с високата позиция.**

	* Разгъване * Подхлъзгане * Пълзене	
Движение във вертикална посока. Ръцете се издигат над главата повече, отколкото до тялото. Гръдната кост се повдига – гърдите се отварят към публиката. Брадичката се вдига. Тежестта се прехвърля напред върху пръстите на краката, сякаш тялото е на път да се изстреля. Разширение: заеманото физическо пространство е максимално. Ръцете са широко разтворени, краката са поставени по-широко от това, което позволява пода, и цялата площ на тялото е използвана.	THE REACH: едната или и двете ръце се изпъват напълно нагоре, пръстите са разтворени, сякаш хващат нещо, което пада отгоре. Ръката не е скована – има леко трептене, което преминава от рамото през лакътя до пръстите, като че ръката е пламък, който се стеснява към върха. THE SPARK: бързи движения навън на ръцете от централна позиция – върховете на пръстите се разтварят и освобождават многократно, подобно на искри, излизащи от огъня. Висока енергия и висока честота на движение в ръцете, докато останалата част от тялото е по-контролирана. THE SWAY: цялото тяло се люлее наляво и надясно. крака – не талията. Пълноценен люлеещ се механизъм, като пламък, движещ се във вятъра. Ширината на люлеенето се увеличава с енергията на музиката.	Танцьорът на платформата е визуален сигнал. Хората отдолу гледат нагоре. Енергията на танцьора на платформата се усеща в цялата зала преди енергията на всеки друг танцьор. Тълпата, която е близо до платформата, черпи своята енергия от човека, който е на нея. Това създава отговорност: вие усилвате сигнала. Всичко, което излъчвате от платформата – апатия, изпълнение, искрена радост, връзка – ще се разпространи сред тълпата около вас. Танцьорът "Bonfire", който излъчва истински огън – не просто имитация на огън – запалва залата. Танцьорът "Bonfire", който изпълнява ролята на човек, горящ, оставя тълпата безразлична.

Спускащата се фаза: Най-мощното самостоятелно движение, достъпно за танцьорите на Bonfire: и двете ръце са вдигнати максимално по време на изграждането, след което слизат с падането – контролирано движение надолу, което съвпада с удара на баса. Публиката отдолу възприема това като диригентски знак за начало. Това е колективен дъх.

Очите: Очите на танцьора от "Bonfire" са важни. Очите, които гледат надолу към публиката, установяват контакт с отделни хора и искрено се усмихват – това създава истинска енергийна връзка. Затворените

очи в лична екстаза на публичната сцена са пропусната възможност. Вие сте на сцената. Бъдете на сцената.

Растението.

НА ТАНЦЪЛНОТО ПОЛЕ – Някои хора остават неподвижни, когато започне музиката. Заземяване отдолу. Лудуване отгоре. Всичко се движи от център, който не се мести.

The Plant е допълващият архетип на Bonfire. Докато Bonfire се стреми нагоре, Plant се насочва надолу – тежестта намалява, връзката с пода се задълбочава, корените проникват. И от тази основа, цялото горно тяло става свободно. Клонките се движат, докато стъблото остава неподвижно.

Физически характеристики.	**Движения:** *** Ходене** *** Тичане** *** Плуване** *** Скачане** *** Гмуркане** *** Катерене** *** Танцуване** *** Клякане** *** Навеждане** *** Изправяне** *** Завъртане** *** Лучене** *** Сгъване** *** Разгъване** *** Подхлъзгане** *** Пълзене**	**Къде се появява**
Заземен: краката са широки, тежестта е ниска, коленете имат лек постоянен изгън. Тялото е свързано с пода, а не се откъсва от него. Има усещане за тежест – танцьорът на Plant изглежда сякаш принадлежи точно там, където стои, и никой вятър не би могъл да го премести. Свободен: от бедрото	THE SWAY: тялото и ръцете се движат в една посока, сякаш под въздействието на въображаем вятър. Не е механично движение наляво-надясно – а плавно променяща се посока, която няма фиксирана крайна точка. Движението продължава, докато нещо го промени, след което то отива някъде другаде. THE WAVE: плавно движение, което	Пситранс партита, където музиката има своя собствена органична и спираловидна структура. Даунтемпо и органична електронна музика. Залезни сетове на открити фестивали. Моменти по време на всяко събитие, когато музиката намалява до по-минимален и текстурен раздел. The Plant също се появява на събития с висока енергия по време

нагоре, тялото е плавно. Същият вятър, който не може да помръдне краката, изглежда движи всичко над талията. Ръцете се простират органично и променят посока в гладки криви. Главата се наклонява и следва движението. Гръбът се огъва.	преминава от едната ръка през торса и излиза от другата ръка. Един непрекъснат импулс през цялото горно тяло. Не е ротация на тялото (която е сегмент по сегмент), а вълна – единична енергия, която се предава през гъвкава среда. THE UNFURL: от позиция с кръстени или придържани към тялото ръце, бавно разширение навън – като Растение, разгъващо лист. Ръката води, ръката следва, рамото следва ръката.	на моментите за възстановяване – когато музиката временно омеква, Bonfire може да стане Plant за един фраза, след което отново става Bonfire. Архетипът не е фиксиран.

Растението на вятъра срещу растението в спокоен въздух: Качеството на въображаемата среда влияе върху качеството на движението. Лекият бриз създава малки, изискани и постоянни движения. Силният вятър предизвиква по-големи и драматични промени в посоката. Бурята създава контролиран хаос – корените се държат, докато клоните са наистина подложени на изпитания. Съобразете въображаемия вятър с енергията на музиката. Растението не избира фиксирана скорост на люлеене – то реагира на "времето" на музиката.

Очите: Очите на танцьора "Plant" обикновено са поне частично затворени или имат мек, нефокусиран израз – гледат никъде конкретно, възприемайки всичко. Това е противоположно на фокусирания поглед на "Bonfire". И двете са правилни за съответния архетип.

Протоколът на "Box Dancer".

ТЕЦЕНТУРИОНЪТ – Приехте повишението. Сега приемете и отговорността.

Когато стъпите на танцова платформа, озвучителна система, подиум или трибуна във всяка зала:

1. Определете своя архетип, преди да започнете. Кой сте вие тази вечер? "Богър" (Bonfire) се нуждае от енергията на публиката и я връща обратно. "Растение" (Plant) иска пространство за вътрешен мир и трябва да бъде почитано, а не изпълнявано. Разбирането на това кой сте ви казва дали трябва да търсите контакт с очите (Bonfire) или да затворите очи (Plant).

2. Преди да изберете място, огледайте се. Къде е най-силната енергия на тълпата? Ако сте "Огън" (Bonfire), поставете се близо до нея, защото вашата енергия ще се допълни с тази на другите и обратното. Ако сте "Растение" (Plant), поставете се в периферията, защото имате нужда от пространство, за да вършите това, което трябва.
3. Ангажирайте се от момента, в който решите да участвате. Несигурният участник е по-лош от никой участник. Ако се включите, вие избирате да бъдете забелязан. Бъдете забележим с цел.
4. КОГАТО ДА СЕ СПУСНЕТЕ. Танцьорът на куб, който е бил вдигнат четири часа, вече не е сигнал – той се е превърнал във част от обстановката. Енергията на издигането идва от новостта и отдадеността, които имат времеви ограничения. Спуснете се, преди стаята да спре да изглежда нагоре.
5. Приближете някого. Танцьорът в единична кутия, който се представя пред публиката, е едно нещо. Двама души на кутията, които танцуват заедно – Bonfire и Plant, или двама Bonfire, или двама Plant – създават визуален диалог, който публиката възприема като разговор, а не като представление. Поканете някого.

Пълното ръководство: Забележка за публикуване.

THE CENTURION — Всичко, което трябва да бъде в библиотеката, вече е там.

Ръководството за внедряване на Recovery Kernel вече включва следното в своите секции и в това последно издание:

- Раздел 0: Ориентиране на терена – въздушен преглед, въглероден диоксид и кислород, разстояние за хидратация, места за почивка, конги.
- Раздели 1–3: Основи (прехвърляне на тежестта, три универсални движения), заимствани движения (танго, ча-ча, стъпване), картата на ударите в минута (BPM) в седем темпови диапазона.
- Раздели 4–7: Проблемът с телефона, какво всъщност не е наред, картата за тренировка и изразходваните калории, конкурентният аспект и взаимодействието.
- Раздел 8: Пълна библиотека от класически движения — формационни движения, архив от 80-те години, архив от 90-те години, съвременен архив, латиноамерикански архив, "The Spin", Vogueing и Ballroom, електронни субкултури (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle с T-Step/X-Step/Running Man, речник на DnB, Hakken и Muzz), Clog и Irish Step.
- Раздел 8.9: Двата неименувани архетипа – "Огънят" и "Растението" – с протокола за танцьорите в кутията.
- Раздел 9: Танцовата ентропия и междупоколенското спасение.

Всяко движение в това ръководство е изобретено от човек в стая с музика, който се нуждаеше от начин да бъде част от нея. Това ръководство завършва там, където започва танцовия под: в момента, когато стъпките стават по-малко важни от импулса, който ги е създал.

Познайте стъпките. След това ги забравете. Правете това, което музиката изисква.

— — —

ПЪРВОНАЧАЛНО РЪКОВОДСТВО ЗА ПРОГРАМАТА "RECOVERY KERNEL" – ЦЯЛОСТНО

Раздел 0 · Раздели 1–7 · Раздел 8 (8.1–8.9) · Раздел 9

The Recovery Kernel | Серия "Интелигентност на дансинга".

Подът остава жив, когато някой отказва да си тръгне.

СЕКЦИЯ 9

ТАНЦЪ, ЕНТРОПИЯ И МЕЖДУГЕНЕРАЦИОННОТО СПАСЕНИЕ.

Науката зад угасването на танцъла. Единственият ход, който може да го върне към живот.

Dance Entropy: Физиката на танцовия под, който угасва.

THE CENTURION – Ентропията не е метафора. Тя е това, което се случва, когато енергията напуска една система по-бързо, отколкото влиза в нея.

В термодинамиката, ентропията е тенденцията на затворена система към разстройство – към състояния с по-ниска организираност на енергията. На дансинга, ентропията е тенденцията на тълпата да седне. Това е постепенното опразване на танцъла. Изпълнителят свири пред все по-малко движещи се хора. Тълпата, която дойде да танцува, седи. Мястото, което беше оживено в 22:00 часа, става приглушено към 1:00 часа.

Събитията за възрастни хора – включително представления, насочени към по-възрастна аудитория, събития, които започват рано и достигат своя връх рано, трибют изпълнения и носталгични шоута, както и великите диджеи, чиято публика ги следва от тридесет години – са специфичният контекст, където танцовата ентропия е най-видима и най-значима. Аудиторията има най-големи познания за танците сред всички групи в която и да е зала. Те имат най-силна емоционална връзка с музиката. Също така, те имат най-уморените крака, най-много десетилетия натрупани социални ограничения и най-много причини да гледат от стол, вместо да се включат в танца.

9.1 — Физиката на танца и ентропията.

Механизмът на ентропията.	Как изглежда?	Как се комбинира?
Критична маса от загуби: танцовото пространство изисква минимална	Подовата площ е заета на 70% в пиковия момент. Една група си тръгва. Останалите танцьори се чувстват по-	Всяко напускане прави следващото по-вероятно. Скоростта на напускане се ускорява нелинейно, след

плътност на активни танцьори, за да поддържа собствената си енергия. Под тази граница, хората, които биха могли да продължат да танцуват, се чувстват изложени и засрамени и сядат.	видими. Две други групи се отдръпват към краищата. Подовата площ вече е заета на 40%. Диджеят вижда това от кабината. Останалите танцьори усещат, че енергията се е променила. Още хора си тръгват.	като бъде достигната критична маса. Подът, който е пълен в 23:00 часа, може да остане празен до 23:45 часа чрез този каскаден ефект, без никаква промяна в качеството на музиката или ентусиазма на публиката – само поради механизма на социалното одобрение.
Капана на зрителя: седящите членове на публиката в място, предназначено за танци, наблюдават вместо да участват. Наблюдаването изисква качество. Участието изисква само желание.	Присъстващата публика оценява. Тя аплодира или не. Тя гледа телефона си или не. Тя се превръща в пасивна аудитория за живо изпълнение, предназначено за активно участие. Изпълнителят може да усети тази промяна.	Изпълнителят се адаптира към залата – свири за седящата публика, вместо да енергизира стоящите. Това допълнително намалява възможността за танци. Ентропията се увеличава поради собствената реакция на изпълнителя към нея.
Факторът възраст: физическа умора, дискомфорт в ставите, натрупани социални ограничения, чувството, че танцуването е "само за младите" - всички тези са погрешни убеждения, които се превръщат в самоизпълняващи се пророчества, когато бъдат приложени.	Възрастният човек на мястото седи не защото не иска да танцува, а защото е несигурен дали танците му ще бъдат приети или подигравани. Той изпитва най-дълбоката връзка с музиката в залата. Той има най-малко видими връстници на дансинга.	Когато по-възрастните участници седят, те отстраняват от танцовия под хората с най-задълбочени музикални познания, тези, които имат най-дълга история с изпълнителя, и тези, които са емоционално най-ангажирани със събитието. Танцовият под става по-млад и по-малко свързан. Ентропията представлява загуба на знания, а не просто загуба на енергия.

9.2 — Междупоколенското спасяване.

ЦЕНТУРИОНЪТ – Човекът, който танцува от преди да се родиш, притежава нещо, което ти нямаш. Отиди и го научи.

Този раздел има приоритет пред всичко останало в това ръководство за конкретния момент на хаос. Всяка техника, всяка стъпка, всеки заимстван

елемент от тангото и ча-ча – нищо не е по-важно от този социален акт, когато пространството се разпада и възрастен човек стои на ръба, наблюдавайки.

ИНТЕРГЕНЕРАЦИОННА СПАСИТЕЛНА СЕКВЕНЦИЯ.

1. Намерете възрастния човек на ръба – този, който гледа пода с изражението на някой, който познава тази музика дълбоко и все още не е решил дали да се присъедини към нея тази вечер.

2. Установете зрителен контакт. Усмихнете се – искрено. Протегнете ръка или направете лек жест, показващ "дойдете при мен". Не правете театрално движение. Бъдете истински.

3. Ако се присъединят към вас: незабавно започнете да повтаряте техните действия. Не вашите. Техните. Наблюдавайте какво правят и ги имитирайте. Те не са ваши ученици. Вие сте техните.

Разбирам. Ще следвам стриктно инструкциите и ще се придържам към предоставения текст, без да добавям никаква допълнителна информация или коментари. Ако е необходимо, ще копирам текста директно, дори ако вече е на български език. Също така, ще обърна специално внимание на "заключените термини" и ще ги превеждам точно, както е указано.

5. Останете с тях. Не продължавайте нататък. Самият акт на това да останеш – че някой избира конкретно да танцува с тях, а не срещуположно от тях – е това, което ги връща към танца.

Внимавайте за пода. Спасителната операция е в ход.

9.3 — Огледалното съпоставяне

Огледалната имитация е специфична техника. Когато се "вписвате" в начина на поведение на някого, отразявайки го обратно към него, се случват няколко неща неврологично:

- Те се чувстват разбрани – не като зрители на танца им, а като участници в него. Вие не гледате движенията им; вие ги изпълнявате. Това е фундаментално различно.
- Те се чувстват оценени – фактът, че сте избрали да ги съпоставите, а не да им покажете нещо различно, показва: вашият стил е ценен и си заслужава да бъде копиран. Вашият стил има стойност.
- Те стават по-ангажирани – хората танцуват по-пълноценно, когато движенията им се отразяват. Същата невронаука, която стои в основата на социалната връзка чрез синхронизираните движения, е приложима и тук. Вие създавате синхронност между двама души.
- Те ви водят към движения, които не познавате – опитният танцьор в клуба, който слуша музика от тридесет години, знае много неща. Той има ритми, които са се появили десетилетия преди движенията в раздел 8 на това ръководство да бъдат измислени. Подражавайте му. Научете нещо истинско.

9.4 — Какво те знаят, а вие не.

THE CENTURION – Тридесет години на дансплота са висше образование, което нито един наръчник може да замени.

Човекът, който посещава подобни събития от времето, когато музиката беше нова, носи:

- Те бяха в стаята, когато диджеят пусна тази песен за първи път. Те знаят как се чувстваше тази музика, преди да стане нещо обичайно. Това чувство живее в тялото им.
- Движенията, които бяха автентични тогава – преди движенията да бъдат комерсиализирани, преди да се появят в музикални клипове, преди да бъдат включени в това ръководство. Оригиналното изразяване на движението, преди то да стане нещо с име, нещо, което може да бъде преподавано.
- Социалната история на помещението – с кого е танцувало, какво се е случвало в света по време на създаването на тази музика, какво е означавала тя за общността, от която произхожда. Това не е носталгия. Това е жив архив.
- Физическа мъдрост за устойчивост – танцьорът, който е танцувал тридесет години, знае неща за темпото, за почивката, за това как да стоиш на пода цяла нощ без да се сринеш, които двадесет и петгодишният, на първия си фестивал, все още не знае. Наблюдавайте как те пестят енергия. Наблюдавайте как увеличават интензитета. Това е учебна програма.

9.5 — Ефектът на вълната.

Интергенерационното спасяване не е индивидуално усилие. Когато по-млад човек взима възрастен човек на дансинга и танцува с него с искрено внимание и уважение, се случват няколко неща едновременно:

- По-възрастните хора забелязват това. Един или двама от хората, които са седели до тях, ще станат. Критичната маса започва да се възстановява.
- Енергията в залата се повишава видимо. Диджеят го вижда. Изпълнителите го усещат. Зала, която изглежда умира, получава сигнал, че танцът иска да продължи.
- Другите участници в залата реагират на качеството на взаимодействието – има нещо особено трогателно в наблюдението на истинско междупоколенческо танцуване. То предава идеята, че музиката свързва хората през времето, през възрастта и през различните житейски преживявания. Това е напомняне, от което всеки в залата имаше нужда.
- Предаването на знания се случва. Младият танцьор научава нещо. По-възрастният танцьор преподава, без да е бил помолен да го направи. И двамата си тръгват обогатени.

Какво дава по-младият танцьор?	Какво дава по-възрастният танцьор?
Физическа енергия и желание за движение. Поканата – жестът, който казва: вие принадлежите тук тази вечер. Огледалото – отражението, което казва: вашият ритъм има стойност. Връзката – специфичното преживяване да бъдете танцувани, а не наблюдавани. Напомнянето, че музиката е за всички, които я обичат.	Оригиналният ритъм – движението, което предшества научената версия. Историята – контекстът, който прави музиката триизмерна. Мъдростта – тридесет години опит в това как да се танцува. Разрешението – когато те се върнат на дансинга, другите ги следват. Урокът – който никой инструктор, включително този, не може да предостави.

9.6 — Възстановяване на системата: Пълният протокол за аварийно възстановяване.

Когато установите, че настроението на публиката спада – намаляване на броя на хората, загуба на енергия, изпълнителят се адаптира към седяща публика – действайте в следната последователност:

1. Не чакайте някой друг да започне. Човекът, който чака пожарът да се възпламени отново, без да предприеме действия, е част от хаоса. Човекът, който действа, е противодействието.
2. Намерете възрастен човек, който е в опасност. Изпълнете последователността за спасяване между поколенията от раздел 9.2. Това винаги е първата стъпка.
3. Започнете конга линията. От раздел 0: трима души образуват конга линия. Обиколете периметъра, вземете седящите хора и ги присъединете към вас. Конга линията преминава през всички социални групи и осигурява участие без специални умения.
4. Влакчето. След кръговия танц, преминавайте към "влакче": ръце на раменете, синхронизирано подскачане. Физическата връзка във влакчето поддържа груповата енергия, без да изисква индивидуални умения.
5. Отразете движенията на пода. Веднъж щом няколко души започнат да танцуват, намерете човека с най-добрия ритъм и го имитирайте публично. Другите ще ви наблюдават как го правите. Някои от тях също ще започнат да имитират. Ритъмът се разпространява чрез имитация.
6. ОСТАНЕТЕ. Спасителната операция изисква постоянна ангажираност. Останете на земята. Танцувайте през прехода. Подът, който отново достига критична маса, го прави, защото някой отказа да го напусне.

Библиотеката и животът.

ТЕЦЕНТЪОНЪТ — Всяка стъпка в това ръководство е измислена от някой, който чувства същото, което чувствате вие сега — музиката, която изисква реакция.

The Electric Slide не е написана в студио. Тя се появи от общност на хора, които имаха нужда от начин да бъдат част от музиката заедно и продължиха да изпълняват едни и същи стъпки, докато стъпките не получиха име. "Running Man" беше инстинкт на някого, направен повтарящ се. "Roger Rabbit" беше радост на някого, уловена и придадена на определен модел. "Cabbage Patch". "Butterfly". "Moonwalk". Всяко движение в този архив е изобретено от човек в стая с музика, чието тяло направи нещо истинско, а хората около него го видяха и също го повториха.

Възрастният човек на ръба на заведението беше в стаята, когато някои от тези движения бяха изобретени. Той беше там, когато музиката беше нова. Той носи този първоначален момент в тялото си – не като спомен, а като физическо знание. Огледалната тренировка не е благотворителност. Това е наука.

Танцовата ентропия е това, което се случва, когато по-младите хора смятат, че по-възрастните нямат какво да предложат на дансинга. Междупоколенското взаимодействие е това, което се случва, когато някой разбира, че живият архив на танцъла са хората, които са били на него най-дълго.

Върнете ги обратно. Научете какво знаят. Направете ги да се чувстват добре дошли в храма, който тяхното поколение помогна да изгради.

— — —

Раздели 8 и 9 от Ръководството за преместване на Recovery Kernel.
Прочетете с: Раздел 0 (Ориентация на мястото) · Раздели 1-7 (Основи и карта на бизнес процесите) · Протоколи за храма.

Подът остава жив, когато някой отказва да си тръгне.

Танцът е естествената архитектура.

THE CENTURION – Тялото, което знае как да се движи, има една по-малка причина да прибегне до употреба на вещества.

Рамката C-28 на Recovery Kernel описва допамина, ендорфините и анандамида, които естествената архитектура произвежда. Устойчивото танцуване с правилната интензивност предизвиква освобождаването на всички три – сърдечно-съдовите ендорфини, допаминът, свързан с

ритмичната награда, и анандамидът, произведен при продължителна ритмична физическа активност. Това е същият фармакологичен профил, който веществата се опитват да имитират. Тялото, което знае как да активира това чрез движение, има различна връзка със субстанциите в околната среда.

Това ръководство не твърди, че наркотиците правят хората лоши танцьори. Някои от най-добрите танци в света се случват в специфичен биохимичен контекст на добре организирано MDMA изживяване на дансингова площадка, създадена за това. Това ръководство твърди, че уменията за танци, независимо от този контекст, променят преживяването на всеки момент на дансинга – началото, развитието, кулминацията, слизането и спомените след това.

Стъпката "коммит" от два стъпки е по-приятна за изпълнение от нервното подскачане. Паузата в тангото, направена в точно правилния момент в музиката, е едно от най-тихите и приятни физически усещания, които могат да бъдат изпитани в клуб. Пълното стъпване, съвпадащо с удара на барабана при 150 BPM, е когато тялото и музиката са едно цяло за кратък момент. Това не са заместители на фармакологичното преживяване. Те са това, към което приблизително се стреми фармакологичното преживяване.

Разберете темпото (BPM). Разберете какво прави тялото ви с него. Ангажирайте се с движението. Оставете телефона си. Музиката е учител. Тялото, което се движи, е тялото, което може да се учи.

— — —

ПРИЛОЖЕНИЕ НА ПРОГРАМАТА "RECOVERY KERNEL"

Safety Net · Допълнение · Протоколи на Temple · Глобална геномна карта.

Танцът е храм. Движете се така, сякаш го знаете.